
الإنترنت والمشكلات النفسية للمراهقين

الإنترنت والمشكلات النفسية للمراهقين

إعداد

محمد عاطف الجمال

ماجستير صحة نفسية

... في هذا الكتاب ...

في السنوات الأخيرة لم يلق موضوع إهتمام شديد لدى الباحثين فى البيئة الأجنبية مثلما لاقاه موضوع انتشار استخدام الإنترنت سواء على المستوى العالمى أوالمحلى ، حيث تزايد عدد المستخدمين لشبكة الإنترنت بصفة خاصة .

لقد فتح الإنترنت مجالاً للإتصـــال حديثاً وخاصـــة في المحادثات ، والبريد الكترونى البحث العلمى ، المواقع الترفيهية ، المواقع الدينية ، والسـياسـية حيث شـهد هذا القرن الكثير من الإنجازات العلمية العظيمة في شـــتى مجالات الحياة ومنها قطاعات الاتصــــالات حيث حظيت بالجزء الأكبر من هذه الإنجازات ولقد كان للتطور المثير والدائم في هذا المجال أثر كبير في تقريب أجزاء من هذا العالم المترامي الأطراف ، فاتصـــل قاســـيه بدانيه وفى نهاية هذا القرن ها نحن نتوج هامته باختراع أكثر تقنيات الاتصـــال حداثة وتعقيداً وهى الحاسـبات الآلية ، وأخيراً أعظم هذه التقنيات إثارة وسحرا وهى ما أطلق عليها (شبكة الإنترنت).

كما أن الكمبيوتر وافرازاتة التكنولوجية الحديثة مقبول على أنها نتاج للتقدم العلمي ولكن بعض الأفراد يهتمون بتأثيره على حياتهم ، وعلى الرغم من ذلك فإن الجميع يتفق على أن شـبكة الإنترنت أصـــبحت اليوم ثورة علمية بحد ذاتها نتيجة لتوافر المعلومات والمعارف التي يحصل عليها الفرد بسـهولة من خلال الشبكة. ومعيار قياس التميز الطبقي والإجتماعى بين الأفراد لن يقاس على أسـاس المنصـب ، أو الثروة ، أو المال ، أو الأصـل الإجتماعى ، بل سـيقاس على أسـاس المعرفة والثقافة وتوظيف الفرد لمعلوماته وثقافته في الارتقاء بنفسـه ومجتمعه ، ولن يقاس مدى تقدم الدول على أســـاس ناتجها القومي بل ســـيكون هناك معيار آخر جديد هو إجمالي ناتجها المعلوماتى القومي ، وبالتالي أصـــبحت المعلوماتية هى عملة هذا العصر وثروته ومجالات استثماره.

يعد الشـباب أكثر الفئات تعاملاً مع الإنترنت ، وتقبلاً لكل ما هو جديد ومثير ، وعلى إعتبار أن الإنترنت أصبح يشارك الأسرة فى أحد مهامها الرئيسية وهى التنشئة الاجتماعية ، وجب على التربويين متابعة تأثيرات استخدام الإنترنت على الخصائص الشخصية لأفراد بما ينعكس على تقدم المجتمع وتجنب الجوانب السلبية التى قد يحتويها استخدام الإنترنت.

فهرس الموضوعات

الفصل الأول
الإنترنت

مقدمة:

في السـنوات الأخيرة لم يلق موضـوع إهتمام شـديد لدى الباحثين فى البيئة الأجنبية مثلما لاقاه موضوع انتشار استخدام الإنترنت سواء على المستوى العالمى أوالمحلى ، حيث تزايد عدد المستخدمين لشبكة الإنترنت بصفة خاصة.

نشأة الإنترنت:

تشـير الدراسـات أن البداية لهذه الشـبكة العملاقة كانت بداية عسـكرية حينما أمر الرئيس الأمريكى آنذاك فى عام ١٩٥٧بإيجاد قاعدة معلومات base data للأغراض العسـكرية وتأمين عدم إتلافها إذا ما قامت حرب نووية.

ولقد جرى أول اتصال بين حاسبين فى مدينتين مختلفتين عام١٩٦٥م عن طريق خط هاتف . (فايز الشهرى ، ٢ ١ ، ١٦٣).

- **فترة الستينات:**

يعد عقد الستينات فترة مميزة فى تاريخ الولايات المتحدة الأمريكية ، فقد شـهدت بداية العقد وصـول الصـواريخ النووية أرض كوبا ، وارتفعت حدة الحرب الباردة مع روسـيا إلى ما يقارب نقطة الغليان ، ومن ثم أصـبح تهديد الإفناءات النووية أحد الثوابت اليومية فى الحياة العادية للفرد.

(مور، مارتن ، ١٩٩٦، ٥)

وتم تكليف وكـالـة مشـروعـات البحوث المتطورة (أربـا) (Advanced Research Projects Agency (ARPA)) التابعة لوزارة الدفاع الأمريكية ، والتى تغير اسـمها فى نهاية الثمانينات إلى وكالة مشروعات البحوث المتطورة للدفاع(داربا) Defense Research Projects Agency (DARPA)

(P.Hoffman&J.Levine, 1994, p.1)

وقد بدأت فى نهاية الستينات من القرن الماضى شبكات الحاسبات فى الازدهار ، حينما بدأت الشـركات المنتجة للأجهزة الكمبيوتر تصـنع حاسـبات صـغيرة قادرة على التعامل مع أعداد كبيرة من المسـتفيدين على أسـاس مبدأ تقاسـم الوقت إلى جانب الشـبكات المحلية(LAN) Local Area Net workوظهرت الشـبكات واسـعة المدى (WAN) Wide Area Network ومع تزايد أعدادها بدأت مشكلات عدم التوافق بين هذه الشبكات فى الظهور.

(حشمت قاسم ، ١٩٩٦ ، ٦٤)

- **فترة السبعينات:**

شـهدت نمو الشـبكة من مشـروع ناشـئ لشـبكة عالمية فبدأت تكنولوجيا التخزينstore ، والاسترجاع forwardللمعلومات واستخدام البريد الكترونى.

(J.Ellsworth&B.Barron, 1997, p.7)

كما شـهدت إنشـاء شـبكات صـغيرة أخرى مثل NSF NETالتى أنشـأتها المؤسـسـة القومية الأمريكية للعلوم.

(زين عبد الهادى ، ١٩٩٦ ، ٢٣)

والتى ارتبط بعضـها ببعض مكونة شـبكة عنكبوتيه واحدة كبيرة مترامية الأطراف وأطلق عليها اليوم طريق المعلومات السريع.

(بهاء شاهين ، ١٩٩٦ ، ١٦-١٧)

- **فترة الثمانينات:**

اقترح فينتون كيرف وروبرت ربط شبكة (ARPANET) وشبكة سى.آس (CS) من خلال بوابة وكانت هذه الخطوة هى الميلاد الحقيقى لشبكة الإنترنت.

(مور ، مارتن ،١٩٩٦ ، ٥)

- **فترة التسعينات:**

شـهدت نمواً واسـعاً وتجارياً للشـبكة ، حيث دخلت لها شـبكات أخرى عظمت من قدراتها وإمكاناتها بالصـوت والصـورة ووسـائط الإعلام المتعددة وهى شـبكة WEB (World Wide Web) . (عبد الحميد بسيونى ،١٩٩٨ ، ٢١)

وفى تقرير أخير صـدر بتاريخ ٢٦/أكتوبر/٢ قدر عدد المسـتخدمين للشـبكة عام ٢ ٥ بحوالى (٢٤٥) مليون مستخدم .

(محمد عبد الله المنشاوى ، ٢ ٥ ، ٢٦)

١- مفهوم الإنترنت:

لقد تعددت التعريفات التى تعرضـــت للإنترنت ، فى البيئة العربية والبيئة الأجنبية تبعاً للاختلاف المهن والتخصـــصـــات فتعريف التربوى يختلف عن تعريف المهندس والمهن الأخرى.

فيرجع أصـــل كلمة انترنت (internet) إلى اللفظة الإنجليزية فى مقطعين : inter وتعنى بين ، وnet وتعنى شبكة وعلية تكون الترجمة الحرفية للإنترنت (الشبكة البينية) .

(الغريب زاهر ، ٢ ١ ، ١٧)

ترى تايلر بأنة لايوجد تعريف كامل للإنترنت حيث لا توجد هناك شـــبكة محددة تســـمى انترنت ولكنها عبارة عن كل الشـــبكات الكمبيوترية المحلية مثل suranet , prepnet , nearnet متصـلة ببعضـها البعض فى جميع أنحاء العالم لتشـكل شـبكة واحدة ضـخمة تنقل المعلومات من منطقة لأخرى وبسـرعة فائقة وبشـكل دائم التطور أى أن كلمة انترنت جاءت اختصار لكلمات(interconnected. Network) .

(أنتينا تايلر ، ١٩٩٦ ، ٨٧)

وتعرف بـأنهـا " عبـارة عن مجموعـة كبيرة من أجهزة الكمبيوتر فى مختلف أنحـاء العـالم تتحدث مع بعضـــها البعض ، بمعنى أن هناك ملايين من أجهزة الكمبيوتر تتبادل المعلومات فيما بينها عبر ما يعرف بالنســـيج العالمى متعدد النطاق web world wide (www)".

(مصطفى عبد السميع ، ١٩٩٩ ، ٨٧)

وتعرف بأنها "عبارة عن دائرة معارف عملاقة حيث يمكن للناس من خلالها الحصـول على المعلومات حول أى موضـــوع فى شـــكل نص مكتوب ، أو مرســـوم وصـــور pictures أو خرائط ، أو التراسل عن طريق البريد الإلكترونى (E-mail) electronic mail".

(عائش النصيرى ،١٩٩٧ ، ٨٨)

كما وصـــفها البعض على أنها "منتدى عـالمى يتم من خلالـه تبـادل الأفكـار والمعلومـات وتطويرها والمشــاركة فى النقاش فى الزمن الحقيقى (أى نفس الوقت) مع جماعات واســـعة بواسطة وظيفة تسمى مراحل الدردشة".

كما تعرف بأنها "الشـبكة التى تصـل آلاف من شـبكات الكمبيوتر المنتشـرة فى جميع أنحاء العالم ، ولا تمتلك شـــبكة الإنترنت أجهزة الكمبيوتر التى تتألق ، ولكن الشـــبكة تتكون من أجهزة كمبيوتر يملكها أفراد ومؤسـسـات ومدارس ووكالات حكومة ، ومعاهد بحثيه منتشـرة فى كل مكان فى العالم ، وقد نشـأت شـبكة الإنترنت نتيجة حاجة مسـتخدمى أجهزة الكمبيوتر للمشاركة فى المعلومات التى تحتويها أجهزة الكمبيوتر" .

تعريف هوفمان وليفين(hoffman&levien) "أنه ليس هناك مسئول عن تلك الشبكة بالرغم من أنها تتكون من آلاف الشبكات المتصلة ببعضها البعض الآخر الذى يميزها عن غيرها" .

(p.Hoffman. & elevien, 1999, opcit p.4.)

تعريف ريتش rich "بأنها شـــبكة شـــبكات الكمبيوتر ، وهى الشـــبكة العنكبوتية مترامية الأطراف ، والتى تقدم لمستخدميها قدرا هائلا من المعلومات فى كل أنحاء العالم" .

(j.Rich .opcit.1995, p.6.)

تعريف برنامج التنمية التابع للأمم المتحدة والصادر ١٩٩٤ الإنترنت " أنها شبكة اتصالات دولية تتألف من مجموعة من شـــبكات الكمبيوتر تربط بين أكثر من (٣٥) ألف شـــبكة من مختلف شـــبكات الكمبيوتر فى العالم وتؤمن الاشـــتراك لحوالى (٣٣) مليون مســـتخدم من المجاميع . وهناك أكثر من (١) دولة فى العالم لديها نوع ما من الارتباط وإمكانية الوصول للشبكة ".

(united nation development programmes,1994,p.15)

كما عرفها كل من محمود علم الدين ومحمود تيمور "طريقة عمل تلك الشـــبكة أنها شـــبكة اتصـــالات عالمية تربط الآلاف من شـبكات الكمبيوتر بعضـــها ببعض إما عن طريق خطوط التليفونات أو عن طريق الأقمار الصناعية ".

(محمود تيمور،١٩٩٧ ، ١٣٩)

كما عرفها محمد الهادى بأنها "وســيلة من وســائل الاتصـــالات لنقل المعلومات التى بزغت حديثا وانتشــر اســتخدامها بصــورة مذهلة فى الســنوات الأخيرة بســبب طبيعتها الديناميكية التفاعلية ، وتقدم هذه الشـــبكة بجانب الاتصـــالات المباشـــرة الأخرى التى تجعل مضـــمون الاتصـالات متاحاً عبر شـبكات الاتصـال الأخرى ، وأسـاليب متقدمة التى بواسـطتها يسـتطيع الأفراد والمؤسـسـات الاتصـال ببعضـهم البعض لتبادل المعلومات والوصـول إليها فى كل أو معظم الأنشطة التعليمية والعالمية والتجارية والترويحية المتاحة حالياً".

(محمد محمد الهادى ،٢ ١ ، ١٨٣)

ومن المصطلحات المرادفة للدلالة على الإنترنت ما يلى :

- **الشبكة العالمية.**
- **الشبكة العنكبوتية .**
- **النسيج العنكبوتى .**
- **شبكة الويب.**

ومن العرض الســابق لتعاريف الانترنت يمكن للباحث تعريف الانترنت على أنـها عبارة عن شبكة الشبكات (العنكبوتية) أو دائرة المعارف العملاقة أو المنتدى العالمى:

- تحتوى على مجموعة كبيرة من الأجهزة المختلفة فى دول العالم المترامى الأطراف.
- هى مجال لتبادل المعلومات ، والأفكار ، والمشاركة فى نفس الوقت.
- ذات طبيعة ديناميكية تفاعلية فائقة السرعة.
- تعتمد على الاتصال من خلال خطوط التليفون ، والأقمار الصناعية.

نشأة شبكات المعلومات فى مصر:

لم تكن مصر بمعزل عن المشاركة فى مجال شبكات المعلومات ، فقد بادرت فى نهاية عقد السـبعينات بإنشـاء الشـبكة القومية للمعلومات العلمية والتكنولوجية ، كما شـاركت من خلال المجلس الأعلى للجامعات ومركز المعلومات ودعم إتخاز القرارفى إدخال الشبكة إلى مصر فى١٩٩٣م ومنذ بدء توفير الخدمة فى نهاية ١٩٩٣م تزايد الطلب عليها بصورة غير مسبوقة حيث تضاعف عدد المستفيدين على نحو فاق كل التوقعات وأوضح حاجة الشارع المصرى للمشاركة فى تطويع استخدام المعلومات للإسراع ومواجهة المشاكل فى ذلك القطاع التنموى .

(عاطف محمد عبيد ، ١٩٩٦ ، ١-٩)

حيث تم فتح خط اتصـال مباشر مع (leased line) فرنسـا فى البداية وتم تركيب الخط من خلال بوابة تمر من خلال المجلس الأعلى للجامعات وهى تقوم بالإشراف عليه.

(محمد فهمى طلبه ،١٩٩٧ ، ٥٥)

وكانت طريقة الاتصال تتم بوسيلة أو أكثر من الوسائل الآتية:

- **تليفون عادى.dial-up.**
- **عن طريق شبكة عالية السرعة .**
- **الخطوط التليفونية المؤجرة طوال الوقت.**

وأوضح التقرير الذى أعدتة الوزارة بان متوسط عدد الاتصـالات ونسبة المعلومات المجانى يصل ٢ مليون دقيقة فى اليوم الواحد تستأثر القاهرة بنسبة ٥٨% فى اليوم الواحد ، والدلتا ١٧% ، والإسـكندرية ومطروح ١٣% ، وقبلى ٧% ، ومدن القناة وسـيناء والبحر الأحمر ٥%.

حيث يقدر معدل نمو الشـبكة فى مصــر ب١٤٨% وهو ما ينعكس على طبيعة المعلومات المقدمة عبر تلك الشبكة حيث يتسم بالتغير السريع والمستمر .

(نيرمين سيد حفنى ، ٢ ٣ ، ٩٦)

خصائص الإنترنت:

- **السرعة الفائقة فى تقديم المعلومات :** حيث يتم إرسال المعلومات المطلوبة فى التو واللحظة بمجرد الضغط على المفتاح أو النقر على الرابط الذى يحتوى المعلومات المطلوبة.
- **تقديم المعلومات المباشـرة :** وهنا نتيجة لعامل السـرعة الذى يفرض على الإنترنت أن تتقدم بالمعلومات المطلوبة مباشرة ، سواء كانت فى صورة معلومة معينة أو إحصاءات محددة أو صـورة فوتوغرافية أو فيلم سـينمائى أو برنامج حاسـوب أو ملف يحتاج المسـتفيد إلى نقلة..الخ.
- **حداثة المعلومات :** إن اهتمام المستفيد بأحدث ما كتب ونشر فى مجال تخصصـه يحتم على مرفق الإنترنت المتابعة المستمرة والملاحقة السريعة من خلال اختيار وإعداد المعلومات الحديثة ووضعها تحت طلب المستفيدين منها ، كما يفرض على الشبكة توفير جميع أوعية المعلومات السريعة والمتجددة .
- **الدقة فى المعلومات :** يجب أن تكون المعلومات المسـتمدة من الإنترنت محلاً لثقة المسـتفيد منها ، وحتى يتأتى ذلك فلابد لها أن تتسـم بالدقة فى اختيار مصـادر هذه المعلومات ، ووضـع الاختبارات التى تتحقق من صـحة المعلومات التى يتم بثها ، رغم صـعوبة تحقيق هذا العامل ؛ لأنة لا توجد رقابة على نشر المعلومات ، بالإنترنت.
- **التنوع فى المعلومات ومصـادرها :** تتميز المعلومات على الإنترنت بالتنوع ، حيث تغطى جميع التخصصـات التى يريدها المستفيدون ، فتشمل تغطيتها على مختلف فروع المعرفة من المعارف العامة والفلسـفة وعلم النفس والديانات والعلوم الاجتماعية واللغات والأدآب والعلوم البحتة والتطبيقية و الإنسانيات والفنون والتاريخ والجغرافيا والعلوم المساعدة لها.
- **التجانس فى المعلومات :** تعد المعلومات سلعة ليست متجانسة ذات طبيعة واحدة أو من نوع واحد ، ولكنها سلعة متغايرة الخواص والعناصـر إلى أقصـى حد ، بحيث تختلف إلى أبعد الحدود فى تجاوبها مع كل حالة فردية تجمع بين مورد المعلومات ومعالجها ومسـتخدمها وقناة توصيلها .

-وحتى تكون المعلومات ذات قيمة مضـافة ، تتطلب بيئة أو بنية أو نموذجاً معيناً يمكن تفسـيرها وإبراز معناها فى إطاره .

-يرتبط الطلب على المعلومات بعدة متغيرات مثل العمر وقابليتها للزوال ، والملائمة وإمكان الوقوف بها ، والمصـدر ، والقناة التى تحملها ، والمتلقى ، إضـافة إلى المتغيرات الاقتصـادية التقليدية مثل التكاليف والكمية ومدى توافر المعروض ، وما هو المطلوب منها.

-تؤدى المعلومات فى الكثير من المؤسسات دوراً رئيسياً للغاية بالنسبة للإدارة تلك المؤسسات ؛ بحيث يتعين اعتبارها أحد عوامل الإنتاج الأساسية مثل التمويل والقوى البشرية.

-يحتاج كل موردى ومنتجى المعلومات والمستفيدين منها ، إلى حماية خاصة من خلال تدخل الحكومة بالتشريعات التى تحمى حق النشر وقوانين البراءات وحماية الخصوصية ومكافحة الاحتيال والقرصنة .

-يزيد من مشــكلة تقدير الاحتياجات المســتفيدين من المعلومات فى المســتقبل ، أن البيئة أو الوسـط الذى يعمل فية المسـتفيدون من المعلومات يتغير بسـرعة ، حيث أن كل شــيء تقريباً فى الوســـط الإجتماعى يؤثر على احتياجات ، المســـتفيدين ، كما يتأثر بدورة باســـتخدام المعلومات . كما أن المجتمع الكبير والقوى الفاعلة فيه يتصـــف بالتعقيد الشـــديد ، والتغير الكبير نتيجة للحوادث العفوية غير المتوقعة والتدخلات البشرية المتعمدة.

خدمات الإنترنت:

ونعرض فيما يلى لبعض الخدمات الرئيسية على الإنترنت ؛ وهى:

- **البريد الإلكترونى (electronic mail):**

تعد خدمة البريد الإلكترونى أقدم الخدمات المتاحة على الشـــبكات وأكثرها شـــيوعاً على الإنترنت ، حيث نشـأت هذه الخدمة فى الأصـل لإتاحة الفرصـة للتواصـل بين طرفين عن طريق الحاسبات ثم نمت وتطورت بحيث أصبحت تحقق التواصل بين أكثر من طرفين مع التفاعل بينهما .

وتستخدم هذه الخدمة فيما يلى:

- إصدار رسالة واحدة إلى أى متلقى .
- إصدار رسالة تعتمد على النص أو الصوت والصورة أو التغير التخطيطى والمصور.
- إصدار رسالة إلى أحد المستفيدين من شبكة خارج الإنترنت .
- إصدار رسالة يمكن أن يرد عليها أحد برامج الحاسبات.

(حشمت قاسم ، ١٩٩٥ ، ٣٧٧-٣٨٥)

وتتطلب هذه الخدمة عنواناً بريدياً يكون عبارة عن أسم المسـتخدم ، يتلوه علامة@ ثم اسـم الموقع الذى يوجد فيه مقر البريد الإلكترونى ، وهذه الخدمة توفر للمســتخدم أمكانية إرســال واستقبال الرسـائل فى شـكل نصـوص ، أو صـور سـواء كانت ثابتة أو متحركة ، أو رسـائل صوتية .

(على بن عبد الله عسيرى ،٢ ٤ ، ١٨)

وتقوم هذه الخدمة على أساس تخصيص مساحة لكل مستخدم يمكن تشبيهها بصندوق البريد العادى

- **شبكة النسيج العالمى (World Wide Web)(WWW):**

ظهرت كأداة يســتخدمها العلماء لنشــر ما يعرف بالنصــوص الفائقة Hyper Text ، بهدف تمكين المســـتفيدين من التجول من وثيقة إلى أخرى والعودة مرة أخرى للوثيقة الأولى أو غيرها.

(pike,mary,1996,p.35)

وتنطوى أســاليب التصــفح المتقدمة على المزيد من مقومات التفاعل فى تصــفح المعلومات ؛ حيث تكفل التعامل مع العديد من المصــادر وعرض الصــور والنصــوص والوسـائط المتعددة وتحقيق التكامل بين قوائم الإختيارمن جهة والمعلومات نفســـها من جهة أخرى ، وتكفل الخدمات المتقدمة للمستفيد مايلى:

١-العثور على المعلومات المتوافرة على الحاسبات النائية والتعامل مع هذه المعلومات بشكل تفاعلى.
٢-عرض النصــوص والرســوم التخطيطية والصــور الفوتوغرافية المخزنة فى الحاســبات النائية
٣-تشــغيل الأجهزة الســمعية وأجهزة العرض المصــور إعتماداً على تســجيلات مختزنة فى الحاسبات النائية.
٤-اســتعمال آلية واحدة فى الوصــول إلى المعلومات الناتجة عن العديد من خدمات التصــفح والاسترجاع فى الإنترنت.

(Berners-lee,1992,pp52-58)

- **خدمة الدردشة أو(المحادثة)chatting:**

تعد خدمة الدردشـــة أو المحادثة أو كما يطلق عليها Internet relay chat (IRC) من الخدمات المثيرة والشـيقة والتى تختص بها الإنترنت عن غيرها من الشـبكات . وتكفل خدمة الدردشة للمستفيدين إمكان التحدث مباشرة إلى أحد الأصدقاء من خلال شاشة الحاسب بدلاً من التليفون ، باستخدام لوحة المفاتيح وإرسال الكلام واستقبال الرد عن طريق الشاشة.

(Buckle,David,1994,pp259-262)

كما أن خدمة المحادثة تتيح للمســتفيد التحدث بطريقة مباشــرة ON LINE مع مجموعة من الأشـــخاص فى نفس الوقت وذلك على عكس خدمة ألTalking ، حيث يتم التحدث فى هذه الخدمة بين طرفين فقط ويستمر الاتصال بينهما حتى يقوم أحدهما بإغلاق الخط .

(محمد فهمى طلبه ،١٩٩٦ ، ٣)

ومن أكثر الاســـتعمالات إفادة لخدمة ألIRC ، يرى بيتر كينت "أن العديد من المدارس والجامعات والمؤســســات التعليمية الكبرى تقوم حالياً بتوفير المناهج الدراســية عبر شــبكة الإنترنت ، مســتخدمة شــبكة العنكبوتية عبر العالم فى توزيع الدروس ، والبريد الإلكترونى E-mail فى توزيع التعليمات الخاصة بالاستخدام ، وإضافة إلى ذلك يقوم الأساتذة باستخدام الدردشــةchatting من أجل التواصــل مع طلابهم بغض النظر عن المســافة الجغرافية التى تفصل بينهم" .

- **خدمة الاتصال السمعى والبصرى:**

تكفل الإنترنت بعض الخدمات التى تسمح للبشر بالاتصال بشكل مباشر ، صوتياً وبصرياً أو تصويرياً دون تسجيل المعلومات وتوفير خدمات الإنترنت السمعية والبصرية أو التصويرية المقومات التالية:

١-إصدار رسالة صوتية إلى شخص آخر أو مجموعة من الأشخاص.
٢-إرسال صورة تليفزيونية حية إلى شخص أو مجموعة من الأشخاص.
٣-بث المعلومات السمعية والبصرية عبر الإنترنت.
٤-إتاحة فرصة الإطلاع على وثيقة معينة من جانب مجموعة من الأفراد بهدف مراجعتها أو تحريرها.

وتحتاج هذه الخدمات إلى الأجهزة التالية :

١-مكبرات الصوت لالتقاط الأصوات .
٢-أجهزة التكبير الصوتى لاستنساخ الحزمات الصوتية .
٣-آلات التصوير لتسجيل الصور .
٤-وحدات تجهيز بيانات فائقة السرعة.

وتقدم الإنترنت الخدمات السمعية والبصرية التالية:

١-خدمة الإذاعة الســمعية المعروفة باســم Internet multicasting service التى تبث خليطاً من البرامج الإذاعية التقليدية كأحاديث القادة السياسيين ، والمناقشات التي تهم العاملين بالحاسوب وشبكات المعلومات .
٢-الائتمار عن بعد سمعيا ًAudio Teleconference وهى أشبه بالمؤتمرات الهاتفية.
٣-خدمة التحرير التعاوني للوثائق ، وهى تشبه التقارير الجماعية .
٤-التحاور عن بعد بصرياً Video Teleconference وتكفل هذه الخدمة للمشاركين فرصة التحاور وجهاً لوجه ؛ بحيث تظهر صورهم على شاشة العرض ، وتسمع أصواتهم بمكبرات الصوت وأجهزة التسجيل الصوتي.
٥-الخدمات التى تجمع بين كل من الإتمار الصــوتي والإتمار البصــري عن بعد والتحرير التعاوني للوثائق.

- **المجموعات(Groups):**

أتاحت الإنترنت مظلة للمجموعات ذات الاهتمامات المشـــتركة ، لتبادل المعلومات فيما بينهما ، ومن أمثلة هذه المجموعات المجموعات الإخبارية (ومجموعات المناقشـــة) ومن الجدير بالذكر أن هذه المجموعات قد لاقت رواجاً فى المجتمعات العربية ويعبر عنها ب(الساحات)أو (المنتديات).

(على بن عبد الله عسيرى ،٢ ٤ ، ٢١)

- **خدمة البحث(finger)**:

تكفل هذه الخدمة إمداد المســتفيدين من الإنترنت بمعلومات عن أى مســتفيد أخر ، ومن هذه المعلومات الاسم الأصلى للمستفيد وعنوانه البريدى ورقم تليفونه وأيضـاً بعض المعلومات الأخرى مثل صفحة نسيج العنكبوت إذا كان هذا المستفيد قد أنشأ لنفسه صفحة على الشبكة أم لا ؟

(محمد فهمى طلبة ،١٩٩٦ ، ٢٨)

- **خدمة نقل الملفات(File transfer protocol):**

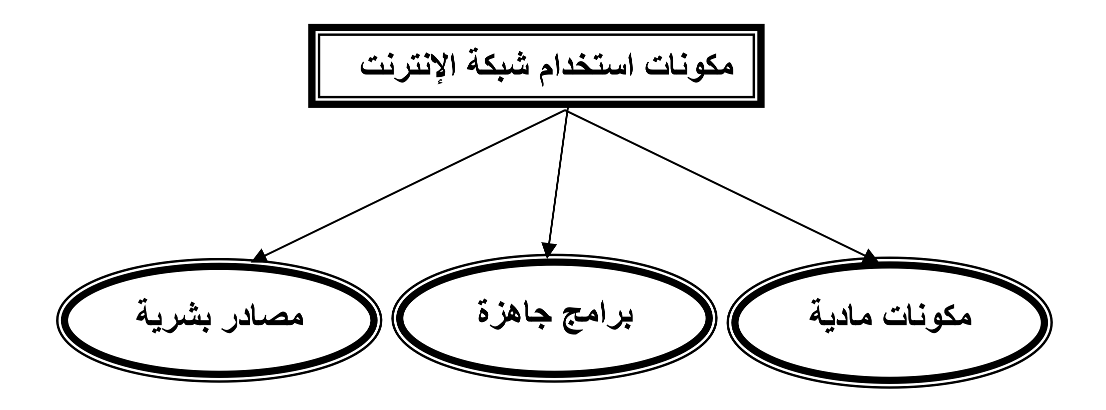
توفر هذه الأداة للمشتركين إمكانية نقل الملفات ، سواء كانت تحتوى مواد نصية ، أو صوتية ، أو صــور ثابتة ، أو متحركة ، من أجهزة متصــلة بالشــبكة ، إلى أجهزتهم الخاصـــة وقد ساعدت هذه الخدمة فى ترويج البرامج والكتب الإلكترونية ، وتحديث إصداراتها.

- **الاتصال عن بعد(Telnet):**

تمكن هذه الأداة المتصل من الدخول إلى جهاز كمبيوتر فى موقع بعيد باستخدام كلمة مرور خاصة فى العادة ، بحيث يمكنه التعامل مع هذا الجهاز وكأنه جهازه الخاص.

(على بن عبد الله عسيرى ،٢ ٤ ، ٢٢)

مكونات استخدام شبكة الإنترنت:



لكى يمكن استخدام شبكة الإنترنت لابد من توافر الآتى:

- **مكونــات مــاديــة** Hardware : وهى عبــارة عن جهــاز الكمبيوتر والمودم وخط التليفون وبعض مكملات الكمبيوتر من طابعة وماسح ضوئى.
- **برامج جاهزة** Soft ware : وهى تشــمل برامج الاتصــالات التى تســهل الاتصــال بين الأشــخاص عبر الإنترنت ، وبرامج تصــفح الإنترنت والتى من بينها برنامجى التصــفح Netscape navigator&Microsoft enternet explorer .

(على عبد الرحمن محمد ،١٩٩٩ ، ١٢٥-١٢٦)

- **مصــادر بشــرية** **Human** Resources: وهم كل ما يعمل على تدعيم صــفحات الإنترنت بنشــر صــفحات فيها ، والمبرمجين ومحللى النظم ، ومهندســى الشــبكات ، ومســتخدمى الإنترنت من الباحثين عن المعلومات ، والمتبادلين الخبرات والتجارب من خلال الشــبكة ولذلك يجب أن يكون مســتخدم الإنترنت من هذه القوى على درجة مناســبة من التدريب لذلك يجب تدريب وتنمية مهارات الأعضــاء والمســتفيدين من المعلمين وأعضــاء هيئة التدريس والطلاب على استخدام الإنترنت والتجول فيها.

(محمد حامد،سامية لمعى مسعود ،١٩٩٨ ، ١ ٦-١ ٨)

استخدامات الإنترنت:

١-الاستخدامات الإيجابية للإنترنت:

من أهم الاستخدامات المفيدة للإنترنت مايلى :

- **الاستخدامات الاتصالية:**

الإنترنت فى الأساس وسيلة اتصال ، وهى تحمل من الخصائص ما يمكنها من الحلول محل جميع وسـائل الاتصـال التى اخترعها الإنسـان فى وقتنا الحاضـر، فالبريد الإلكترونى يقوم بدور وسائل الاتصال المكتوبة ، بل والمرئية ، دون حاجة لانتظار ساعى البريد.

(على بن عبد الله عسيرى،٢ ٤ ، ٣١)

- **الاستخدامات العلمية:**

تتنوع الاستخدامات العلمية على النحو التالى :

- **الإنترنت وعاء للمعلومات:**

يوجد على الإنترنت ٧٥مليون موقع تزخر بالمعلومات فى شـتى المجالات ، وتتوفر المعلومات العلمية فى الإنترنت فى أشكال متعددة منها مايلى :

-المكتبات الإلكترونية : توجد مكتبات الكترونية على الإنترنت تحوى كتباً ، وتسـجيلات صـوتية وصـور ثابتة ومتحركة ، ومنها ما يسـتخدم خصـائص الإنترنت التفاعلية ، وهذه المكتبات منها ما هو عام (مكتبة الكونجرس الأمريكى) ومنها ما هو تجارى وأخرى إسلامية.

-قواعد البيانات: عبارة عن معلومات مجموعة ومصـنفة بطريقة معينة وتتنوع بين قواعد بيانات عامة ، وأخرى خاصة.

-البحث المباشر عن المعلومة: وذلك من خلال محركات البحث ، والفهارس الموضوعية أو بواسطة الشبكة العنكبوتية.

-استخدام الإنترنت فى البحوث الإحصائية:

من خلال طرح اسـتبيانات على الإنترنت ، يملؤها المسـتخدمون بواسـطة أزرار الفأرة ويعيدونها إلى الباحث مباشرة.

- **الإنترنت منفذ للنشر :**

يتزايد النشـــر على الإنترنت باطراد ، ونظرا لما تتميز به من ســـهولة النشـــر، واقتصـــادية التكلفة ، والجمهور العريض.

- **تبادل الخبرات:**

توفر الإنترنت قناة لتبادل الخبرات بين العلماء فى مختلف المجالات بحيث يتم الاتصـــــال المباشر صوتاً وصورة بين علماء يقطنون فى قارات مختلفة ، لتبادل الخبرات.

- **الاستخدامات التعليمية:**

وهى فى مجال التعليم تشمل مايلى :

- التعليم عن بعد: حيث تحقق الإنترنت فكرة وجود فصـــــول بلا جدران ، وهذا من شـــــأنه أن يعالج مشكلة تكدس الطلاب فى الجامعات.
- التعليم المســتمر:تتزايد الحاجة للتعليم المســتمر مع تســارع التطورات فى عصــرنا الحاضــر ويمكن من خلالها القضاء على مشكلة الدروس الخصوصية.
- استخدام الإنترنت ضمن طرق التدريس.
- التواصل مع المدارس.

(محمد خليفة العمرى ،٢ ٢ ، ٤)

- **الاستخدامات الحكومية:**

يقصــد به تقديم أجهزة الدولة خدماتها إلى الجمهور عن طريق شــبكة الإنترنت ، حيث بدأت دولة الإمارات العربية المتحدة إنشــاء حكومة إلكترونية ، وتســير باقى الدول العربية فى هذا الاتجاه.

- **الاستخدامات الأمنية:**

لا تكاد تخلو وزارة للداخلية من موقع لها على الإنترنت يقدم خدماته للجمهور.

ومن الاستخدامات الأمنية ما يلى:

أ-توفير قناة عملية واقتصادية لإرسال واستقبال المعلومات.
ب-تحسين صورة الأجهزة الأمنية.
ج-الحصول على استبيانات فورية وأكثر شمولاً وصدقاً حول المسائل الأمنية.
د-تقديم الخدمات إلى الجمهور خارج أوقات العمل.
ع-استخدامها فى الحملات التوعوية المختلفة.

- **الاستخدامات الطبية:**

خدمت الإنترنت المجلات الطبية والصحية خدمة كبيرة.

ومن أهم استخداماتها ما يلى :

أ-استخدام الإنترنت وسيلة للتثقيف الصحى .
ب- عقد المؤتمرات الطبية عبر الإنترنت .
ج-التشخيص والعلاج عن بعد .
د-إغناء وتجديد معلومات الأطباء.

- **استخدامات الإنترنت فى المجال التجارى :**

أ-التسوق عبر الإنترنت
ب-بنوك الإنترنت
ج-سوق الأوراق المالية
ع-معرفة اتجاهات المستهلكين

- **الاستخدامات الإخبارية:**

وفرت إمكانية نقل الحدث وقت حدوثه ، بحيث لم تصبح الوسيلة الإعلامية مقتصرة على الإخبار على أحداث وقعت ، بل نقل للأحداث بصورة شبه مباشرة ، بحيث يشهدها المتلقى وقت حدوثها.

وتواجدت وكالات الأنباء على الإنترنت وكذلك شبكات الأخبار العالمية مثل :السى إن إن CNN ، والبى بى سى BBC وأوجدت شبكات الأخبار العربية موطئ قدم لها على الإنترنت كما هو الحال فى قناة الجزيرة.

- **الاستخدامات الدعوية :**

تمثل الإنترنت مجالا خصباً للدعوة ، وقد سارع المخلصون من أبناء هذه الأمة إلى الاستفادة منها وإطلاق مواقع على الإنترنت لنشر الإسلام والثقافة الإسلامية ، وهذه التجارب وإن كانتا فى بدايتها إلا أنها واعدة وتبشر بمستقبل بإذن الله تعالى.

- **الاستخدامات الترفيهية:**

فيمكن للمتصفح الاطلاع على العروض السياحية التى توفرها الإنترنت ، وما تحويه من صورة للاماكن السياحية العالمية ، وسيجد المستخدم التسجيلات الصوتية والأفلام ، إضافة إلى الألعاب وغيرها من الوسائل.

- **الاستخدامات الاجتماعية:**

تعد الإنترنت أداة لتوصيل الأقارب والأصدقاء عن طريق المحادثة أو البريد الإلكترونى ، وقد أصبح من الشائع فى الوقت الحاضر إرسال التهانى فى المناسبات عن طريق الإنترنت وتوجد مواقع متخصصة فى ذلك.

بل إن الإنترنت وجدت مجتمعها الخاص أى مجتمع الإنترنت Internet Society ، بحيث يتكون من مجموعة من الأصدقاء فى بلاد مختلفة تجمعهم شبكة الإنترنت . وقد شاعت مواقع الزواج على الإنترنت حتى باللغة العربية ومن هذه المواقع موقع http://www.elzawag.com . وربما وجد مسوغ للمناقشة فى عدة مواقع الزواج من بين الاستخدامات الإيجابية.

(على بن عبد الله عسيرى ،٢ ٤ ، ٤٢-٤٣)

ب-الاستخدامات السلبية للإنترنت:

لقد أدى الاستخدام المتزايد للإنترنت ، والاتساع الكبير لها إلى ظهور بعض السلبيات التى صاحبت استخدام شبكة الإنترنت ومن أبرز هذه السلبيات ما يلى :

- **الإدمان على الإنترنت :**

وقد ظهر مفهوم إدمان الإنترنت بالقاموس الطبى عام١٩٩٥م حيث كان أول من أشـار إليه الطبيب النفسى أيفان جولد برج .

(Dejoi,Ivan Goldberg,2 1)

وقد عرفت كميبرلي يونج إدمان الإنترنت بأنه" أن يمضى المستخدم أسبوعياً٤ ساعة أو أكثر مرتبطا بالإنترنت". وأوضحت مظاهر الإدمان فيما يلى :

-الانشغال بالتفكير الشديد فى الإنترنت أثناء إغلاق الخط.
-الشعور بالحاجة إلى استخدام الإنترنت فى فترات أطول من أجل الشعور بالرضا.
-عدم القدرة على السيطرة فى الرغبة فى استخدام الإنترنت ، حيث ذكرت الباحثة بأن بعض الأشخاص يستيقظون منتصف الليل لإلقاء نظرة على الإنترنت.
-الشعور بالغضب عند محاولة قطع الخط أو المنع من استخدام الإنترنت.
-الكذب على أفراد الأسرة والأصدقاء لإخفاء مدى الاهتمام والانشغال بالإنترنت.
-الإصرار على العودة إلى استخدام الإنترنت على الرغم من إنفاق مبالغ باهظة كرسوم.

- **المواقع السيئة:**

ونسبة هذه المواقع المسيئة ضئيلة جداً بالمقارنة بمواقع العلوم والفنون والمعارف الإنسانية مع ذلك فإن الاهتمام بخطورة المواقع السيئة أخذ فى الازدياد ولكن التكنولوجيا فى رأى الباحث قد أعدت برامج لحماية الأجهزة من هذه المواقع المسيئة ، حيث تسعى بعض الدول لإتخاذ إجراءات قانونية لتجريم هذه المواقع.

- **فقدان سرية المعلومات:**

تضم شبكة الإنترنت بجانب العلماء والباحثين الهواه والمحترفين فى تتبع واقتناص المعلومات عبر الشبكة حيث يلجأ بعض المستثمرين إلى تخزين معلومات عن جميع نشاطاتهم اليومية ، وربط ذلك بشبكة الإنترنت مما جعل الوصول للمعلومات الشخصية ميسراً أذا لم يتم الحفاظ عليها.

- **التشهير والمضايقة:**

باعتبار الإنترنت وسيلة اتصال جماهيرى ، تم إستغلالها فى حملات التشهير بالشخصيات الإجتماعية وهذه الإساءات مسموعة ومرئية.

- **الدعوة للأفكار الهدامة والإنحراف :**

حيث يعتبر الإنترنت مجالاً خصباً فى بث الأفكار الهدامة سواء فكرياً أو خلقياً أو عقائدياً نظراً لطبيعتها الجماهيرية.

- **التخريب:**

حيث ظهر مصطلح الحرب المعلوماتية وهى تستهدف المعلومات المخزنة على أجهزة الحاسب مثل (هجمات ضد الشبكة –الفيروسات).

إستخدام الإنترنت لا يساوى إدمان الإنترنت:

هناك تباين كبير بين الدراسات فيما يتعلق بعدد الساعات التى يقضيها الفرد المستخدم للإنترنت حتى يصل لمرحلة الإعتماد على الإنترنت أو إدمانه ، وهو ما يمثل مشكلة كبيرة حيث يرى (Grohol , 1997) انه ليس من اليسير تحديد متى يصل استخدام الإنترنت إلى مرحلة الإدمان إلا أن إستخدام الإنترنت يمكن أن نعتبره تعريفا ذاتياً بدرجة كبيرة ، وكذلك يمكن تصنيف الأفراد على أنهم مدمنين للإنترنت حتى وإن لم يقضوا فترات طويلة فى إستخدام الإنترنت ، حيث وجدت الدراسات السابقة أن الأفراد الذين يتم تصنيفهم على أنهم معتمدين على الإنترنت يعانون من أعراض انسحابية ومشكلات شخصية ، ويستخدمون الإنترنت لمدة تتراوح بين ثمانية ونصف ساعة إلى احدى عشر ساعة أسبوعياً

وأيضـــا يكون بعض الأفراد قادرين تماما على التعامل والتصـــرف بفعالية فى الحياة الواقعية وعلى الرغم من إنهم يقضـــون فترات طويلة جدا فى اســـتخدام الإنترنت قد تصـــل إلى درجة مرضية ،. وقد أوضحت دراسات الحالة أن بعض الأفراد قد يقضون ثمان ساعات فى المتوسط أو يزيد عن عشـرين سـاعة على الإنترنت دون أن تكون لديهم مشـكلات حياتية رئيسـية علي سـبيل المثال نجح أحد الطلاب الجامعيين في الحصـــول علي تقدير جيد جداً ، بالإضـــافة إلي حصوله علي وظيفة مؤقتة أثناء الدراسة ، وفضلاً عن ذلك فقد كان لديه الوقت ليقضي حوالي ٧ ساعة كل أسبوع مستخدماً للإنترنت .

تعليق الباحث:

حيث يرى الباحث أن تكنولوجيا الإنترنت لا تقل أهمية عن التكنولوجيا النووية فقد يســـتخدمها الإنسـان فى توليد الطاقة الكهربية وإدارة المشـاريع الإنتاجية بما يخدم البشـرية ، وقد يسـتخدمها الإنسان فى صنع القنبلة الذرية وتدمير البشرية فالإنسان فى رأى الباحث هو العنصر الرئيسى فى تحديد مدى إيجابية أو سلبية استخدام شبكة الإنترنت ، وعلى الرغم من الاستخدامات السلبية ، فيعتقد الباحث أن معيار تقدم الدول الآن أصـــبح يقاس بما تمتلكه من ثروة معلوماتية وثقافية تخدم مجتمعاتها ، ولا يغفل الباحث دور الرقابة الأسرية فى تعليم أبنائها لهذه التكنولوجيا الحديثة .

إستخدام الإنترنت وخصائص الشخصية:

الإنترنت يمثل عالماً مفتوح السـماوات متعدد الجوانب وبالتأكيد فإن كل إنســان يتفاعل مع نوع المعلومات التي تشـــبع حاجاته المعرفية بالقدر الذي تمكنه قدراته المعرفية من ذلك . كما أن ملاحظة اختيارات الأفراد في حياتهم اليومية تشـير إلي طبيعة شـخصـياتهم ، فإن عالم الإنترنت يتيح الفرصـة لدراسـة شـخصـية الإنسـان ومن خلال التحليل الكيفي وسـاعات الزيارة للمواقع المفضـلة علي الإنترنت وعلي الأخص أن التعامل مع تلك المواقع يمكن أن يتم بتوفير قدر كافي مع الخصوصية النفسية التي يرغب الفرد في معرفتها واستخدامها .

(عبد الوهاب محمد كامل ، ٢ ٢ ، ٨٣)

كما أن قضـاء أوقاتاً طويلة مع الشـبكة وإهمال القيام بالمسـؤوليات التي يجب القيام بها أمر واقع وهناك تفسـيرات عديدة لذلك ومنها : المتعة الشـخصـية التي تقدمها هذه التقنية فهي تقنية جذابة تتطلب الوقت ، ويمكن للفرد أن يشـعر بتحقيقه لنفسـه من خلالها. كما أن الهروب من مشـكلات عملية وإجتماعية يعتبر عاملاً هاماً فالإنســـان مجبول على الهروب من الألم إلى المتعة واللذة بأشـكالها المتنوعة ، مما يطرح ضـرورة حل المشـكلات ومواجهتها بدل الهروب منها .كما أن المقصـر ربما يهرب إلى الانترنت تغطية لتقصـيره وإهماله في واجباته المتنوعة بحجة أنه يقوم بعمل آخر مفيد ومن العوامل العامة أيضاً البحث عن تحقيق الشخصية وإثباتها. وتوفر الإنترنت مجالاً مناسباً من حيث إبداء الرأي والحوار إضافة للتحكم بالتقنيات والبراعة فيها بسهولة نسبية مما يشد المستخدم ويشعره بقيمته وأهميته ولاسيما في حال جهل من حوله بتلك الأمور

وهنا نجد مثلاً أن المراهق يتعلق بالإنترنت بدافع التنافس مع أخيه الكبر أو أبيه حيث يمكن له أن يســـجل انتصــــارات متعددة .وفي بعض الحالات نجد هروب الأزواج أو الزوجات إلى الإنترنت بعيداً عن مشــكلات الزواج اليومية والإحباطات مما يزيد في المشــكلات الأســرية ويستدعي كل ذلك ضرورة مراجعة النفس والسير في حل المشكلات بدلاً عن الهروب منها .

ولابد من التأكيد أن التعامل مع أية تقنية يتطلب عدداً من الأمور والضـــوابط وهناك ســـوء الاستعمال لأية تقنية كما أن هناك حسن الاستعمال ولابد من تعلم أساسيات تقنيات الكومبيوتر والإنترنت بما يخدم تطوير المهارات العامة والفردية وبما يتناسب مع طبيعة العصر وتطوره . ومن المتوقع ازدياد المتعاملين مع شـــبكة الإنترنت في مجتمعاتنا وتحســـن اســـتعمال هذه التقنية بما يفيد وينفع ولابد من تشـــجيع الاســـتعمال الحســـن وتطويره والتأكيد عليه من خلال شــــرح فوائد الإنترنت ومجالاتها وآفاقها وبشـــكل عملي للجميع بدل التركيز على الجوانب السلبية وتضخيمها .

(حسان المالح ، ٢ ٧ ، ٢)

الفصل الثاني
الوحدة النفسية

مفهوم الوحدة النفسية:

تنوعت وتعددت تعريفات الباحثين للشـــعور بالوحدة النفســـية والذى يعد ناتجا عن معاناة الفرد لخبرة الوحدة النفســـية فيعرفه اشـــميت وســـيرمات Schmidt & sermat (١٩٨٣م) على انه حاله من المعاناة والاضـــطراب تحدث للفرد فى علاقاته الإنســـانية بالآخرين وهو حاله وجدانيه مصحوبة بتباين ملحوظ بين ذات الفرد المثالية ، والذات الواقعية وتخضـــع هذه الحالة لمحددات ثقافيه وإجتماعيه وشـــخصـــيه ، وتســـتعرض فروم - ريخمان Riechman -Fromm (١٩٧٤م) الوصـــف الطبى الفلســـفى الذى قدمه بينســـوينجر Binsuwanger للشـــعور بالوحدة على أنه وجود مجرد ورعب مجرد ، والأفراد الذين يشـــعرون بالوحدة يكونوا مجردين من أى اهتمام بهم من جانب الآخرين وفاقدين للأمل والطموح .

الشـعور بالوحدة النفسـية يعنى التناقض بين رغبات الشـخص ومسـتوى إنجازه للحاجة الى الرفق مع الجنس البشـــرى أو الحاجة الى التفاعلات الاجتماعية (برجينشـــتال وكارل وليم Bergenstal & Karl wilaim) مع النقص فى العلاقات الاجتماعية المتبادلة وغياب العلاقات الحميمة المشبعة أو الأعراض عن العلاقات الاجتماعية المقلقة مما يرسب الشعور بالوحدة لاشعورياً .

(بورتنوف Parton off ، ١٩٧٦م)

ويرى بيبلو و ببرلمان Peplau & Perlman أن الشعور بالوحدة يعنى عدم الرضا الذاتى عن العلاقات بين الشـخصـية والناتج عن التغير الذى يطرأ على العلاقات الاجتماعية الفعلية للفرد بحيث لا تصبح مشبعة لحاجات الفرد الاجتماعية ويكون هذا الشعور مصحوباً بأفكار عن الحالة النفسية والانفعالات والمشـاعر وأسلوب الحياة وظروف الحياة ، وتوجد مصـادر عديدة يمكن إن ينتج عنها الشعور بالوحدة النفسية مثل الظروف الشـخصـية ، و الاجتماعية كموت الأحبة والحراك الاجتماعى ، والخجل ، والطلاق ، واعتلال الصحة ونقص المهارات الاجتماعية وعادة تتجمع تلك العوامل ضمن خبرة الشعور بالوحدة النفسية.

(Peplau & Perlman, 1983, 35)

ويعتبر ريموند وكورسينى Roymond & Corsimi أن الشعور بالوحدة النفسية ناتج عن الشعور بالهجر والنسيان والإهمال وعدم الفائدة ، والفقدان الذى حدث فى الماضى والمعتقدات اللاعقلانية التى تسيطر على الفرد مثل ، يجب أن أكون مندمجاً ، ويجب أن أكون محبوباً والتى تكون نابعة من داخل الفرد نفسه.

(Roymond & Corsimi. , 1987 , 673)

ويقرر رونالد وآخرون Ronald, et el أن الشعور بالوحدة النفسية خبرة ذاتية تنتج عندما تكون علاقات الفرد الحالية غير مشبعه لحاجاته أو غير موافقة لما يتوقعه ، وألم الشعور بالوحدة يكون وظيفة إيجابيه وربما يكون أكثر دفاعيه للترقى وتطوير العلاقات الإجتماعية وعمل شئ ما لمواجهة العقبات التى تعوق تأسيس تلك العلاقات كى يصبح المراهق راشداً.

حيث يرى مجدى محمد الدسوقى أن الشعور بالوحدة النفسية ينشأ نتيجة حدوث خلل فى شبكة العلاقات الاجتماعية للفرد سواء كان ذلك فى صورة كمية (لا يوجد عدد كاف من الأصدقاء) أو فى صورة كيفية (افتقاد المحبة والألفة والتواد من الآخرين).

(مجدى محمد الدسوقى، ١٩٩٨، ٧)

وترى سيسيليا سولا نو وآخرون Cecilia Solano،et.al أن خبرة الشعور بالوحدة النفسية "هى حالة ذاتية واضحة المعالم بحيث يستطيع المرء أن يصفها وصفاً ذاتياً ويخبرها للآخرين".

(Cecilia Solano، al, etal 1982, 524)

هذا بينما ترى روكاتش Rokach أن الشعور بالوحدة النفسية "هو شعور مؤلم ونتاج تجربة ذاتية مخبرة ذاتياً وبشكل متفرد ، وهذا الشعور ناتج من شدة الحساسية الفجة وشعور الفرد بأنه وحيد وبعيد عن الجميع ، والشعور بأنه غير مرغوب فيه ومنفصل عن الآخرين ، ومقهور بالألم الشديد ، وترى أيضاً أن هذا الشعور ناتج عن الغياب المدرك للعلاقات الاجتماعية المشبعة وهو شعور مصحوب بأعراض الضغط النفسى".

(Rokach , 1988, 531)

فى حين يرى كل من سكميت Schmitt وكارديك Kurdek أن هناك متغيرات شخصية تترابط مع الشعور بالوحدة النفسية مثل تقدير الذات المنخفض ، والخجل ، والشعور بالاغتراب والضجر وعدم السعادة والاكتئاب النفسى لذا فإن الأشخاص الشاعرين بالوحدة النفسية يتصفون باللامبالاة وينسبونها إلى البيئة الاجتماعية التى سلبت منهم قوتهم وصلاحيتهم.

كما يستعرض ويس Weiss بأن الشعور بالوحدة النفسية هو ظاهرة معقدة وسببها النتائج العاطفية السلبية ، كما تنتج من ألم الانفصال ، وغياب أشكال المودة .

(نيفين محمد زهران ، ١٩٩٤ ، ٢٧)

ويعرف (إبراهيم قشقوش ١٩٨٨): الشعور بالوحدة أنها شعور الفرد بوجود فجوه نفسية تباعد بينه وبين أشخاص وموضوعات مجاله النفسى إلى درجة يشعر فيها الفرد بافتقاد التقبل والحب من جانب الآخرين ، ويترتب على ذلك حرمانه من الاختلاط مع أفراد المجتمع الذى يعيش فيه ، والذى من خلاله يمارس دوره بشكل طبيعى.

(ليلى بنت عبد الله سليمان ، ٢ ٣ ، ٣٧)

أسباب الوحدة النفسية :

أشار ويس إلى مجموعتين من الأسباب المؤدية للشعور بالوحدة النفسية وهى:

١- المواقف الاجتماعية المؤلمة.

٢- الفروق الفردية بين الجنسين فى مراحل العمر المختلفة.

(محمد محروس الشناوى ، خضر ، ١٩٨٨، ١٢٢)

فقد افترض روبنشتين ، شيفر أن الوحدة النفسية التى يتعرض لها المراهقون لها علاقة بمرحلة الطفولة التى مروا بها . فإذا تعرض الطفل فى سنوات عمره الأولى إلى خبرة الانفصال عن الوالدين بسبب الطلاق أو فقد أحدهما ، فإنه يكون لديه أعلى مستوى من الشعور بالوحدة النفسية. أما إذا عاش الأبناء مع آبائهم وعرفوا أنهما مصدر للأمن والثقة فإنه لايكون لديهم أى شعور بالوحدة النفسية .

(مايسة النيال،٧٥،١٩٩٣)

وتنبه روكاتش Rokach (١٩٨٩) إلى أن من أهم العوامل التى يمكن أن تسبب الشعور بالوحدة النفسية هى الفقدان بالموت لشخص ذى أهمية كما أن خبرة فقدان الأطفال لأحد الوالدين فى الطفولة بموت أو طلاق يجعله مستهدفاً للشعور بالوحدة النفسية. ويعتبر التطور والتقدم التكنولوجى مصدراً للشعور بالوحدة النفسية وعدم الأمن فى بعض الأحيان فطبيعة التفاعل الإنسانى فى المجتمع التكنولوجى الحديث أضعف الروابط الإجتماعية بين أفراد المجتمع مما قلل من أهمية دور الأسرة والقضاء على نسقها وافقد الفرد كثيراً من مقومات بناء الشخصية السوية وانتشار وسائط معقدة فى الاتصال الاجتماعى مع الآخرين كالإعلام والإنترنت ما يجعل الفرد يكتسب قيماً قد تخالف عادات أسرته.

(Rokach , 1989 , 37)

أشكال الوحدة النفسية :

تعددت وتنوعت أشــكال الوحدة النفســية واختلف الباحثون فيما بينهم بخصــوص صــورة وأشكال الوحدة النفسية ، فمن الباحثين من قسمها إلى وحدة نفسية أولية ، ووحدة نفسية ثانوية ، ووحدة نفسـية وجودية ، ومنهم من قسـمها الى وحدة نفسـية اجتماعية ، وأخرى عاطفية ، والبعض الآخر قسمها إلى وحدة نفسية مزمنة ، و آخرى عارضه أو مؤقتة .

فقد قسم يونج Young : الوحدة النفسية إلى ثلاثة أشكال هى:

١- الوحدة النفسـية العابرة: وتتضـمن فترات من الوحدة ، رغم اتسـام حياة الفرد الاجتماعية بالتوافق والموائمة.

٢- الوحدة النفسية التحويلية : ويتمتع فيها الفرد بعلاقات إجتماعية طيبة فى الماضى القريب ، ولكنه يشـعر بالوحدة النفسـية حديثاً نتيجة لبعض الظروف المستجدة كالطلاق ، أو وفاة شخص عزيز.

٣- الوحدة النفسية المزمنة : وهى التى تستمر لفترات زمنية طويلة ولا يشعر الفرد بالرضا عن علاقاته الاجتماعية.(مايسة النيال ، ١٩٩٣ ، ١ ٣)

ويرى إبراهيم قشـقوش (١٩٨٣، ١٨٣) أن الشـعور بالوحدة النفسـية يأخذ أشـكالاً وصـوراً متعددة تتضمن الوحدة النفسية الأولية والثانوية والوجودية :

أ- الوحدة النفسية الأولية:

توصـف بأنها سـمة سـائدة فى الشـخص ، وأنها اضـطراب فى إحدى سـمات الشـخصـية وهى ترتبط فى الحالتين بالانســـحاب الإنفاعلى عن الآخرين ولا يوجد فى حياة الفرد أية علاقات سـليمة ومشـبعة قبل تعرضــه لهذا الشـعور، ويوجد منحنيان لتفسـير وتحديد ما هية الوحدة النفسية الأولية ، وهما المنحنى النمائى الذى يفسر اضطراب التفاعل الاجتماعى الكامن وراء الشـعور بالوحدة النفسـية الأولية لوجود تباطؤ فى التتابع الطبيعى لنمو الشـخصـية {مييننجر Menninger،(١٩٣ م) ؛ سـلليفان Sullivan، (١٩٥٣م) ؛ فروم – ريخمان – Fromm Riechman ، (١٩٥٩م) ؛ موسـتـاكس Moustaks، (١٩٦١م)} ويرجع هذا المنحنى الشعور بالوحدة الى الخبرات الماضية المترسبة فى مراحل النمو السابقة خاصة مرحلة النمو الإنفعالى والإجتماعى ، أما المنحنى الثانى فهو المنحنى النفســـى الاجتماعى الذى يرجع الشـعور بالوحدة إلى وجود عجز أو قصـور فى الوظائف النفسـية التى تحكم عمليات التفاعل الشـخصـية المتبادلة أو الخوف من الحب والنرجسية والاضـطرابات السيكوديناميةالتى تؤثر فى مقدرة الفرد على الإهتمام بالآخرين. {تانر Tanner، (١٩٥٣م)؛ جرينولد Gronuld، (١٩٧٢م) ؛ هامر Hammer(١٩٧٣م)}.

ب- الوحدة النفسية الثانوية:

يمثل الشـــعور بالوحدة الثانوية اســـتجابة انفعالية من جانب الفرد لتغير ما حدث فى بيئته ، ويترتب على هذا التغير حرمان الفرد من أهلية الانخراط أو مواصـــلة الانخراط فى علاقات مهمة كانت متاحة له قبل حدوث هذا التغير، ويصـبح الفرد مع افتقاد هذه العلاقات غير قادر على ان يفى بمتطلبات بعض الأدوار والممارســـات المهمة فى حياته (راســـل وآخرون Russell, et.al. ، ١٣ ،١٩٨٤).

جـ- الوحدة النفسية الوجودية:

ينظر كثير من كتاب المدرسـة الوجودية الى الشـعور بالوحدة النفسـية على انه حاله إنسـانيه طبيعيه ، ويعتبر هذا النوع من الوحدة النفســـية حاله حتمية يتعذر الهروب منها طبقاً لوجهة نظر ماى May (١٩٥٣م) ؛ فروم ريخمان Fromm-Riechman (١٩٥٩م) ؛ موسـتاكس Moustaks (١٩٦١م) ، ويرى موســـى Mousse(١٩٥٧م) أن بعض الأشـــخاص لديهم إســتعدادات وراثية وتركيبية غير واضـحة ، أو محددة إذا لم تلقى ظروف بيئة معززة ، فإن هذه الإستعدادات تفضى بأصحابها فى النهاية الى الشعور بالوحدة ويعيش الإنسان من وجهة النظر الوجودية فى صـــراع متصـــل ما بين حاجته للإنتماء ، وحاجاته الى تأســـيس الهوية ومواصلة الحفاظ عليها ويعيش الإنسان نتيجة لهذا الصراع وحيداً بين أبناء جنسه وفى طوق شديد الى استرداد جذوره التى فقدها ، وإن التقدم التكنولوجى مصدر للشعور بالوحدة النفسية الوجودية حيث يرجع الشـعور بالوحدة الى طبيعة التفاعل الانسـانى فى المجتمع التكنولوجى الحديث.

ويرى فايس Weiss ان الوحدة النفســـية العاطفية تختلف ظاهرياً عن الوحدة النفســـية الإجتماعية حيث يتطلب كلاً منهما علاجاً مســـتقلاً لان كل شـــكل منهما يترتب علية عواقب وجدانية وسلوكية مختلفة عن الأخرى .

كما قدم راسيل Russell وآخرون شكلين رئيسين للشعور بالوحدة النفسية هما :

١- الوحدة النفســـية العاطفية : ويعتبر داخلى المنشـــأة ويحدث نتيجة عدم الإشـــباع فى العلاقات العاطفية للفرد مما يدفعه للبحث عن تلك العلاقات الحميمة الدافئة من خلال الاندماج مع الآخرين.

٢- الوحدة النفســـية الاجتماعية : ويعتبر خارجى المنشـــأة ويحدث نتيجة عدم كفاية العلاقات الإجتماعية للفرد مما يدفعه للبحث عن مجموعات تشـــاركه الميول والاهتمامات والأفكار.

(مجدى محمد الدسوقى ، ١٩٩٨، ٩).

ت-التشابه والإختلاف بين الخجل والشعور بالوحدة النفسية:

يعد الشــعور بالوحدة النفســية من المتغيرات النفســية وثيقة الصــلة بظاهرة الخجل ، فهناك خصائص نفسية وسلوكية مشتركة بينهما ، يتصدرهما تجنب التفاعل والاحتكاك مع الآخرين ، فضــلاً عن إنخفاض كل من الســلوك التوكيدى وتقدير الذات ولا تنحصــر هذه الخصــائص المشــتركة فى الجوانب الســلوكية ولكنها تتضــمن أيضــاً جوانب معرفية كالحيرة فى كيفية التصــرف نحو الآخرين ، إلى جانب الشــعور بالارتباك ، وضــعف القدرة على الاســترخاء والشعور بعدم الجاذبية والأهمية.

(مايسة النيال ، ١٩٩٩ ، ٤)

ويرى كل من جراشــا Grasha وكير ســكينباوم Kirshenbaum أن كلاً من الشــعور بالوحدة النفسية Loneliness والعزلة والاجتماعية Social Isolation يتضـمن الإنفصـال والخجل ، والحذر ، والانســحاب ، وعدم القدرة على عقد العلاقات وصــداقات ناجحة مع الآخرين ، وإنخفاض التفاعل والمشاركة الناجحة معهم.

(Kirshenbaum. Grasha , 198 , 343)

وقد وجد كل من جاكســون Jackson وكوتشــران cochran (١٩٩١) أن الخجل يرتبط بالشــعور بالوحدة النفســية الانفعالية ، وأن القلق يرتبط بالعزلة الاجتماعية ، وأن كل من الشعور بالوحدة النفسية والخجل يتضمن ، عدم القدرة على التكيف مع الآخرين ، والميل إلى لوم وتحقير الذات.

ويرى بورتنوف Portnoff أن هناك تشــابهاً بين مفهومى الخجل والشــعور بالوحدة النفســية فكلاهما يشــتمل على نوع من القصــور الاجتماعى ، يبدو أن كل إنســان خجول إجتماعياً بالضرورة وغالباً ما يتعرض للشعور بالوحدة النفسية.

وهكذا يتضــح مما ســبق أن الباحثين لم يتفقوا على تعريف واحد للشــعور بالوحدة حيث ركز بعضــهم على الجوانب الإجتماعية مثل عدم إشــباع الحاجات الإجتماعية فى حياه الفرد ، أو ضــعف المهارات الإجتماعية ، أو خشــيه الاتصــال بالآخرين أو نقص العلاقات الإجتماعية المشــبعة فى حياه الفرد والتى تمده بالتقبل والتعاون والرفقة ، بينما ركز بعضــهم على الجوانب الانفعالية المســاهمة فى حدوث الشــعور بالوحدة كالقلق والخوف منهما ، وارتفاع مســتوى الاكتئاب ، والســأم والضــجر وأغترب الذات وما ينتج عنه من فراغ وانهيار داخلى وفقدان التفاهم وروح التعاطف والمودة ، وانخفاض مســتوى تقدير الذات وعدم الرضــا عن الحياة ، ويرى الباحث أن الجانبين مكملين لبعضهما البعض حيث ان الشعور بالوحدة النفسية هو شعور ناتج عن خلل يحدث فى شــبكة العلاقات الإجتماعية للفرد ســواء كان ذلك فى صــورة كمية (لا يوجد عدد كاف من الأصدقاء) أو فى صورة كيفية (افتقاد المحبة والألفة والتواد من الآخرين) ، ينتج عنة ما يعرف بالوحدة النفسية وهذا يتفق مع تعريف مجدى الدسوقى.

النظريات المفسرة للوحدة النفسية:

ويمكن أن تصـنف الأنسـاق الفكرية والنظريات التى اهتمت بتفسـير الوحدة النفسـية اعتمادا على هذه الأسس .

- **النظريات السيكولوجية:**

يعتبر سـوليفان Sulivan أشـهر من قام بكشـف جذور وأصـول الوحدة النفسـية وهيكلها التطورى وترجع الوحدة إلى تقصـير وعجز الفرد عن تكوين علاقات اجتماعيه وصـلات وصداقات عبر مراحل نمو شخصيته المختلفة والمتعددة بأنماط متغيره للحاجات الملحة التى يحتاجها الفرد ، وإذا تم إشباع تلك الحاجات فإن الفرد يصبح قادراً على الاندماج الإجتماعى وتكوين علاقات متبادلة.

(Gallup , 1981 ,38)

كما يعتبر زيلبورجZelborg أول من قدم تحليلاً نفسـياً عن الوحدة النفسـية وفرق بين الشـخص الذى ينتابه شـعور مؤقت بالوحدة النفسـية والشـخص الوحيد Lonely فالشـعور المؤقت بالوحدة أمر طبيعى أما الوحدة المزمنة فهى اسـتجابة لفقدان الحب أو شـعور الفرد بأنه شـخص غير مرغوب فيه وطبقاً لما نشـره (Zelborg) فان مشـاعر العداء والنرجسـية والوحدة تصـيب الإنسـان الوحيد. فيرى أن الطفل الذى يتلذذ بالحرمان المعرفى عن العالم الخارجى وتنقصـه المعرفة الواقعية بحقيقة العالم تنمو لديه مشـاعر عدائيه ونرجسـية تجاه الآخرين.

(Zelborg , 1938 ,52)

ويشـير مجدى محمد الدسـوقى إلى أن الشـعور بالوحدة ينشـأ نتيجة الخبرات الحياتية المبكرة التى يعانى منها الفرد فى علاقاته مع الآخرين ومن تلك الخبرات : البعد والفراغ الذى يلاقيه الفرد فى علاقاته الأولى مع الآخرين .

(مجدى محمد الدسوقى ، ١٩٩٧ ، ٢٢٨)

ويؤكد عبد الباسـط متولى وآخرون (١٩٩٩) على أن الفطام المبكر والسـابق لاوانة للطفل لايعوضـة عن الحنان الاموى الذى يغرس فى الطفل ويعمق بداخلة جذور الخوف من المودة والحب والحنان مما يؤدى به الى ما يسـمى (بخجل الحب) وبالتالى يكسـب مشـاعر دائمة بالوحدة ، وقد أكد كل من رابيل وبلكوين هذة النتائج ونتج عنها نظرية تنص على أن الفرد فى مرحلة الطفولة فى حاجة ماسة الى تكوين علاقات وصلات واكتساب المودة والود ، وفى حالة عدم إشباع هذة الحاجات تنشا مشاعر دائمة وعميقة من الوحدة النفسية .

(عبد الباسط متولى وآخرون ، ١٩٩٩ ، ١ ٤-١ ٦)

ويذكر شاين Shine أن سوليفان وسوتى يؤكدان أن على أن الطفل الذى يعانى من الشعور بالوحدة قد يلجأ إلى إشـــباع أو تعويض خيالى بديل مما يؤدى به إلى مزيد من الانســـحاب والعزلة والوحدة ، وميل الطفل المتزايد إلى الاشباعات الخيالية البديلة التى يستخدمها كدفاع نفسى يزيد من إحساسه بالغربة والوحدة .

(Shine , 1974 , 97)

وقد وجد أن غياب تربية وحماية الوالدين للطفل له أثر بالغ على تطور الشعور بالوحدة لدى الطفل.

ويذكر تايتيز و ودز Titez&Woodsأن فرويد ومعاصروه قد اهتموا اهتماماً بالغا بالوحدة والتفرد التى يعانى منها الإنســـان ورغم وعى (فرويد) الكامل بتلك الظاهرة إلا أنه لم يتمكن من التعرف على ســـماتها المميزة وقام بتصـــنيفها على أنها إحدى حالات الكآبة الســـوداوية Melancholia.

- **النظريات النفس اجتماعية:**

يذكر بيلشر Bulcher أن الشخص الذى يعانى من الشعور بالوحدة تنقصه الخبرة فى تكوين علاقات الصداقة والود وتلك العلاقات تساعده على النمو النفسى وتمكنه من إقامة صلات مع الآخرين والحفاظ عليها.

(Bulcher , 1973 , 41)

ويرى فروم Fromm أن أخطر تهديد للتطور والنمو النفسى والعاطفى لدى الطفل ينشأ من تركه وهجره وحيدا ، وعندما يجبر الفرد على الاعتماد كليا على الآخرين فى نطاق بيئة إنســـانية محددة أثناء طفولته والتى تمثل أهم مراحل نموه فانه يواجه صـــدمة قاســـية من الحرمان والعزلة المبكرة التى يكون لها آثار وتفرعات دائمة فيما بعد .

(Fromm , 1971 , 32)

ويشـــير أحمد مهدى (٢) أن الافراد يعانون من أثار العزلة وقام بتســـجيل العديد من الامراض الجســـدية والعقلية الناتجة عن ذلك وانتهى الى ان هؤلاء الافراد يجدون صـــعوبة بالغة فى تكوين علاقات وصـــلات نتيجة الحرمان والعزلة المبكرة التى تعرضـــوا لها اثناء الطفولة.

(أحمد مهدى مصطفى ابراهيم ، ٢ ، ١٦١)

وقد أكدت فريبره Ferreira على هذه النتائج أيضـــاً وذكرت أن عدم إشـــباع تلك الحاجات ومنها الحاجة إلى الحنان والحب الامومى والذى يســـببه الحرمان الامومى له أثر بالغ فى تطور ونشوء مشاعر الوحدة.

- **النظريات التفاعلية:**

وهذه تعتبر أكثر شـمولاً حيث أهتم أصـحابها بالعوامل الشـخصـية والاجتماعية من حيث تفاعلهما معا ، وهذا التفاعل ينتج عنه شـعور الفرد بالوحدة النفسـية فيذكر عبد الرقيب البحيرى أن آراء ووايس مان Wiessman تمثل هذا الاتجاه التفاعلى وذلك لان الوحدة ليسـت نتاج العوامل الشـخصـية أوالموقفيه فقط بل نتاج التأثير التفاعلى لتلك العوامل معا ، ويرى أيضـا أن الوحدة النفسية تنشأ عندما تكون علاقات الفرد الاجتماعية غير كافية أى إن الوحدة نتاج العوامل الشخصية والموقفية معا .

(عبد الرقيب البحيرى ، ١٩٨٧ ، ٧٧)

ويقرر وايس أن هناك نمطين من الوحدة النفسية :

= الوحدة النفسية الانفعالية Emotional Loneliness وهى نتيجة نقص العلاقات الحميمة والانغلاق على النفس ، ونقص الارتباط بأشخاص آخرين.

= الوحدة النفسـية الاجتماعية Socia Loneliness وهى نتيجة نقص العلاقات الإجتماعية التى يكون الفرد فيها جزءاً من مجموعة أصدقاء يشتركون فى الاهتمام ونفس الانشطه وهذا النوع من الوحدة يواجه الأفراد الذين ينتقلون حديثاً الى بيئة جديدة مثل الانتقال الى وظيفة جديدة أو مدينه جديدة .

(Wies , 1973 , 45)

ويذكر رسل وكاترونا Katrouna & Rusel ، أن تبادل العلاقات الاجتماعية يقصد بها تلك العلاقات التى تتيح إمدادات اجتماعيه للفرد وإن الفرد عندما يكون بصـدد علاقات اجتماعيه معينه فإن النقص الذى يعايشـه الفرد فى العلاقات الاجتماعية يتوقف على مقدار الإمدادات الاجتماعية التى كانت تتيحها هذه العلاقة وقد حدد وايسwiess سـتة اسـتعدادات اجتماعية هى:-

١- الارتباط (الالتصـاق) Attachement ويسـتمد من خلال العلاقات التى يشـعر فيها الفرد بالألفة والمودة والأمن مع الآخرين.

٢- فرص العطاء الذى تحقق من خلال العلاقات الاجتماعية التى يشـعر فيها الفرد بالمسئولية تجاه شخص آخر أو رعايتها لها.

٣- الاندماج الاجتماعى Social Integration ويتحقق من خلال العلاقات الاجتماعية والاهتمامات المشتركة مع الآخرين.

٤- إعادة تأكيد الأهمية Reassurance of worth ويسـتمد من خلال العلاقات التى تكون فيها مهارات الفرد الاجتماعية وقدراته موضح اهتمام وتقدير.

٥- الائتلاف الموثوق به Reliable Alliance والذى ينشـــأ عن علاقات يمكن فيها للشخص أن يعتمد على مساعدة ما تحت أى ظروف.

٦- التوجيه Guidance والذى تنتجه العلاقات مع الأشـخاص الموثوق بهم ، والذين لهم مكانة ويسـتطيعون تقديم النصـح والعون للآخرين ويرى وايس Wiess أن لكل نوع من هذه الإمدادات الاجتماعية مصـــدراً أو مصـــادر توفره ، فمثلاً الارتباط يحصـــل عليه الفرد من شريك حياته (الزوج أو الزوجة) ، الاندماج الاجتماعى توفره الصداقة ، ووجود الأبناء للفرد يتيح له أن يقوم بإعطاء ، وزملاء العمل يتيحون له فرصـــة تأكيد الأهمية ، كما يحصل على الائتلاف الموثوق به من أقاربه المباشرين على حين يحصل على التوجيه من مدرسيه ورؤسائه وممن يقومون بدور الآباء.

(Russel , Katrouna & Rose ,1984 ,13-14)

ويذكر وايس Wiess أن أى نقص فى هذه الاســتعدادات الإجتماعية يؤدى إلى نوع مختلف من الألم والضـيق النفســى وركز على الاسـتعدادات الإجتماعية المتعلقة بالاتصـال والتكامل الإجتماعى حيث يربط العجز والقصـور فى الاتصـال بالوحدة النفسـية الانفعالية بينما يربط القصور والعجز فى التكامل الإجتماعى بالوحدة النفسية الإجتماعية.

كما يفرق بين الخبرات والسلوكيات التى تنتج عن نوعى الوحدة النفسية حيث أوضح أن من خصـوصـيات الوحدة النفسـية الانفعالية إنها تؤدى إلى مشـاعر القلق والعزلة ، كما أن الفرد الذى يشـــعر بالوحدة الانفعالية يقيم الآخرين على أنهم مصـــدر عون بالنســـبة للعلاقات التى يحتاجها.

إن الوحدة النفســية الاجتماعية تؤدى إلى مشـــاعر العجز والهامشـــية والأهداف ، والوحدة النفســـية الانفعالية لا تختلف عن الوحدة الاجتماعية ظاهرياً فحســـب بل تختلف فى إعادة معالجة الفرد الذى يشـــعر بأى منها ، ولكى يشـــعر الفرد الذى يعانى من الوحدة الانفعالية بالراحة فإن عليه بتكوين علاقات مشـبعه مع الآخرين يحصـل عليها من شـعوره بالاتصـال والاندماج معهم ، أما الفرد الذى يعانى من الوحدة النفســـية الاجتماعية يســـتلزم اندماجه فى علاقات مشـبعه يحصـل عليها من التكامل الاجتماعى ، ومن هنا يظهر أهميه وجود التكامل الاجتماعى بين الأفراد لأن نقص هذا الاســـتعداد الاجتماعى للفرد يجعله لا يســـتطيع الوفاء بمتطلبات الأدوار المهمة فى الحياة .

- **النظريات الظاهرياتية للوحدة:**

وفيها يتحدث روجرز فى العلاج المتمركز حول العميل عن الوحدة النفســـية حيث ذكر أن ضـــغوط المجتمع الواقعة على الفرد تجعله يتصـــرف بطرق محدودة ومتفق عليها اجتماعيا وهذا يؤدى إلى التناقض بين حقيقة ذاته الداخلية والذات الواضـــحة للآخرين ومن هنا فإن مجرد أداء الفرد أدوار المجتمع المطلوبة بدون اهتمام بطريقه أدائها بدقة ينشـأ عنه الشـعور بالوحدة النفسية.

والتى دعمها روجرزRogers والذى يرى أنه عندما تفشـــل دفاعات الفرد فى الاتصـــال بالذات الداخلية كما أن اعتقاد الفرد بأن ذاته الحقيقية غير محبوبة تجعله متعلقا فى وحدته ، لأن الخوف من الرفض يقوده إلى الإصـــرار على الظهور بالمظهر الاجتماعى الكاذب وذلك لاستمرار الشعور بالفراغ.

(عبد الرقيب أحمد البحيرى ، ١٩٨٧ ، ٥٧)

ويرى روجرزRogers أن الوحدة هى تمثيل للتوافق السيئ وأن سببها يقع داخل الفرد متمثلا فى التناقض الظاهرى لمفهوم الفرد عن ذاته.

ويختلف روجرز مع أصـــحاب النظريات الســـيكولوجية فى أنه لا يعتقد أكثر من اللازم فى تأثيرات الطفولة ، بل يرى أن العوامل الحاضـــرة تســـهم إلى حد كبير فى تكوين الشـــعور بالوحدة.

(عبد الرقيب أحمد البحيرى ، ١٩٨٧ ، ٧٦)

- **التعليق علي نظريات الوحدة النفسية:**

من خلال العرض الســـابق للنظريات التي فســـرت الوحدة النفســـية إتضـــح أن النظريات الســـيكولوجية أرجعت الوحدة النفســـية إلي التأثيرات المبكرة التي مر بها الفرد ، في حين يلاحظ أن "روجرز" لم يعتمد كثيراً علي تأثيرات الطفولة ويرى أن العوامل الحاضـرة تسـهم بدرجة كبيرة في تكوين الشعور بالوحدة .

ويرجع أنصـــار الإتجاه النفســـي الاجتماعي الوحدة النفسـية إلي التقدم التكنولوجي والتغيرات التي سادت المجتمع وفي الوقت الذي حاولت النظرية التفاعلية التوفيق بين الاتجاهات السابقة حيث نرى أن الوحدة النفســـية هي نتاج تفاعل العوامل الشـــخصـــية للفرد وتأثيرات البيئة المحيطة به مما يؤدي للتعرف أكثر علي ماهية الوحدة النفسية ومظاهرها المتعددة ، والباحث في هذه الدراســـة يتبنى الاتجاه النفســـي الاجتماعي حيث يعد أكثر شـــمولية من الاتجاهات الأخرى.

الوحدة النفسية واستخدام الإنترنت:

لقد سـجل مسـتخدموا الإنترنت انخفاضـا كبيراً فى معدل تفاعلهم الاجتماعى والدائرة الاجتماعية المحيطة بهم مع علاقة مباشرة فى معدل الوقت الذى يقضونه باستخدام الإنترنت ، فعلى سـبيل المثال اذا تم قضـاء يوم كامل أمام الإنترنت فالنتيجة الحتمية لذلك هو تقلص دائرة الفرد الاجتماعية ويصاب بالوحدة والتعاسة ، وقلة الاصدقاء .

(يعقوب الكندرى ، حمود القشعان ،٢ ١ ، ١٣)

حيث اشـارت بعض الدراسـات الاجنبية لتأثير اسـتخدام الإنترنت على الوحدة النفسـية ومنها دراسـة مونيكا ت ويتى monica T.whitty وهى دراسـة تمت على طلاب الجامعة حاولت من خلالها تحديد العلاقة بين اسـتخدام الإنترنت والشـعور بالوحدة النفسـية ، ولقد وجدت الباحثة ان هناك علاقة ذات دلالة احصائية بين استخدام الإنترنت والشعور بالوحدة النفسية.

أشارت دراسة موانا ماتندا maona matanda 2 4 إلى أن الرجال والشباب الذين يشعرون بالوحدة هم اكثر استخداماً للإنترنت من أجل التسلية ، والرجال اكثر استخداماً للإنترنت فى الأغراض التجارية مقارنة بالنساء.

وفى دراسـة ليو جيان liu jiayan 2 4 نمى العلاقة بين اسـتخدام الإنترنت والوحدة النفسـية أشارت النتائج ان متوسط الوقت الذى يتم قضائة على الإنترنت هو ١ ساعات كل أسبوع ، وانه ثمة علاقة دالة بين الوقت الذى يتم قضائه على الإنترنت والوحدة النفسية ، وان استخدام الإنترنت يعزز الشعور بالوحدة النفسية .

وفى دراسـة ماريتا merita 2 4 التى أجريت على طلاب إيطاليين فى المرحلة الثانوية بهدف بحث العلاقة بين النوع والحالة الاجتماعية والإقتصـادية ونمط اسـتخدام الإنترنت وتكرارة ومشـاعر الوحدة النفسية ، وقد أكدت ان الطلاب ذو الحالة الإجتماعية والإقتصـادية الأعلى كانوا أكثر اسـتخداماً للإنترنت وكذلك فإن الوحدة النفسـية كانت ترتبط بالنوع إلا انها لم تكن ترتبط بالحالة الإجتماعية والإقتصادية .

وأشارت دراسة مورهان مارتن janet morahan martin 2 3 إلى أن الاستخدام المتزايد للإنترنت ارتبط بالوحدة النفسـية ، وقد يلجأ الأفراد الذين يعانون من الوحدة النفسـية الى اسـتخدام الإنترنت على نحو متزايد بسـبب بحثهم عن الصـداقة عن طريق الانترنت ، ووجد أن الأفراد الذين يعانون من الوحدة النفسية كانوا أكثر استخداماً للإنترنت والبريد الالكترونى .

وأشارت دراسة Schrof & Schultz , 1999 إلى ان استخدام الإنترنت بشكل متزايد يدفع الشخص الى مشاعر الوحدة النفسية والقلق الإجتماعى ، واللجوء للتكنولوجيا .

فازدياد عدد ساعات استخدام الإنترنت يعرض المستخدم للشعور بالوحدة النفسية وهو شعور طبيعى إزاء الاستخدام المفرط لشبكة الإنترنت.

حيث تعد العلاقات القائمة على الإنترنت علاقات غامضـــــة وغير حقيقية ، حيث يعبر المستخدم عن شخصيتة بالطريقة التى يريدها اى عن طريق المقالات وعدم الصراحة.

ويتضح للباحث من الدراسات أن طلاب الجامعة هم أكثر استخداماً لإنترنت ولذلك إنصب إهتمام الدراسة الحالية على هذة الفئة .

الفصل الثالث
الاكتئاب

مفهوم الاكتئاب:

عرف علماء النفس الاكتئاب بتعريفات عديدة ويمكن استعراضها فيما يلى .

يعرف مصطفى زيور(١٩٧٥) الاكتئاب على أنه "حالة من الألم النفسى يصل فى الميلانخوليا إلى ضرب من جحيم من العذاب مصحوباً بالإحساس بالذنب الشعورى ، وانخفاض ملحوظ فى تقدير النفس لذاتها ، ونقصان فى النشاط العقلى والحركى والحشوى

(مصطفى زيور ،١٩٧٥ ، ١٢-١٣)

ونلاحظ فى هذا التعريف أن مصطلح الميلانخوليا كان يطلق قديماً على مفهوم الاكتئاب .

ويعريف بيك(١٩٧٩)"الاكتئاب بأنه اضطراب فى التفكير أكثر من كونه اضطراب فى الوجدان حيث يرجع الاكتئاب إلى التشويه المعرفى الذى يؤدى إلى تكوين اتجاه سالب نحو الذات والعالم والمستقبل وينتج من جراء ذلك التشويه ظهور مجموعة من الأعراض الاكتئابية السالبة وهى ليست أعراض وجدانية فقط وإنما أيضاً معرفية دافعية وفيزيائية". (beck,1979,12)

ويعريف عبد الرحمن العيسوى (١٩٩)" الاكتئاب بأنه عبارة عن حالة نفسية انفعالية من القنوط واليأس وانقطاع الأمل ، ويصاحبها اتجاهات انفعالية سلبية ، وتغيرات فى محيط الدافعية أو القوى الدافعة والمحركة للإنسان ، وفى الانطباعات المعرفية".

(عبد الرحمن العيسوى ،١٤٩،١٩٩)

حيث تعد نوبة الاكتئاب الدورى التى تتميز بمظهرين متعارضين من الظواهر التى يحتويها مرض الاكتئاب وما هى إلا مزيج من الاضطرابات الفسيولوجية أساساً وبعض من مجموعة عقد لأعراض هذة الاضطرابات الفسيولوجية والنفسية بالإضافة إلى أنماط من السلوك المعتاد وغير الدرك واللذين قد يؤديان بالمريض لحالة من الحزن المتكرر.

(يوجين ليفتوبرناردلوبين،١،١٩٨٥)

ويحدد محمود الزيادى (١٩٨) رد الفعل الاكتئابي Depressive reaction بأنها" تتسم بالشعور الشديد باليأس ، ويظهر هذا الشعور بشدة عند أى فقدان أو تهديد بالفقدان . مثل حالة وفاة فى الأسرة أوضائقة مالية أو الفشل فى دراسة .. الخ. والاستجابة بم فيها من شعور باليأس والعجز والتركيز والأرق وفقدان الثقة بالنفس ولوم الذات يختلف عن الاكتئاب العادى الذى ينتاب الأسوياء فى ظروف الضغط العادية فى أنها تكون استجابة حادة ومستمرة . كذلك يختلف الاكتئاب العصابى عن الاكتئاب الذهانى فى أن العصابى المكتئب لا يزال على صلة بالواقع . فى حين أن الذهانى المكتئب فقد صلته بواقعه المحيط "

(محمود الزيادى ،١٩٨ ، ٣١٢-٣١٣)

ويعريف حامد زهران (١٩٧٧)"الاكتئاب بأنه حالة من الحزن الشديد المستمر تنتج عن الظروف المحزنة الأليمة ، وتعبر عن شيء مفقود وإن كان المريض لايعى المصدر الحقيقى لحزنه ".

(حامد زهران،١٩٧٧ ،٤٢٩)

ويعرفه أحمد عبد الخالق(١٩٩٩)"بأنه حالة انفعالية وقتية أو دائمة يشعر فيها الفرد بالإنقباض والحزن والضيق ويشيع فيها مشاعر الهم والعجز واليأس والتشاؤم وتصاحب هذة الحالة أعراض محددة متصلة بالجوانب المزاجية والمعرفية والسلوكية والجسمية ومنها نقص الحماس للعمل والأرق وفقدان الشهية وصعوبة التركيز وصعوبة إتخاز القرار مع رغبة فى التخلص من الحياة تصل أحيانا للانتحار الفعلى . (أحمد محمد عبد الخالق ، ١٩٩٩، ٤١)

ويشير أحمد عكاشة إلى أن عسر المزاج ويطلق علية مصطلح نوبة اكتئابية خفيفة الشدة Depressive Episode ,Mild Severityوهو " المزاج الكئيب، وفقدان الاهتمام والاستمتاع وزيادة الإحساس بالتعب .وهى أعراض ينظر إليها فى العادة باعتبارها أكثر أعراض الإكتئاب نموذجية".

(أحمد عكاشة ، ١٩٩٨،٣٣٢-٣٤٥)

أما تعريف الدليل التشخيصى الإحصائى الثالث (DSM-III) للاكتئاب فيضعه تحت اسم "اضطراب اليأس "أو "اضطراب عسر المزاج "Dythymic disorder ، وأنه يتسم وفقاً للتشخيص الفارق differential diagnosis بالتقلب المزاجى العادى ، واضطراب العصابى القهرى أو الاعتماد الكحولى ويسمى هذا الاكتئاب بالانفعالى أو العصابى أو بالاستجابة الاكتئابية depressive reaction . أما الاكتئاب الذهانى فيكون مصحوباً بحالة من الهوس مع عدم وجود أعراض ذهانية مثل الهلوسات "

يعرف الاكتئاب بأنه حالة من الحزن العميق يحس فيها المريض بعدم الرضـــا ، وعدم القدرة على الآتيان بنشاط سابق ، ويأسه فى مواجهة المستقبل ، وفقدان القدرة على النشاط وصعوبة فى التركيز والشعور بالذهان التام مع اضطراب فى النوم والشهية للطعام وأحلام مزعجة".

(مجدي أحمد عبد الله ،٢ ، ١٨٥)

يعرف الاكتئاب بأنه وصف لعدد كبير من الظروف مثل مشاعر انخفاض المعنويات ، خيبة الأمل ، أو ردود فعل نفســية مؤقتة للإصـــابة أو الفقدان . وأن زملة أعراض الاكتئاب لا تتضـمن اضـطراب المزاج فقط بل هناك أعراض مصـاحبة أخرى مثل اضـطراب الشـهية اضـطراب النوم ، اضـطراب النشـاط النفسـي الحركي ، انخفاض الطاقة ، انخفاض الطاقة الجنسية ، مشاعر بعدم القيمة أو بلأثم ، صعوبة في التركيز وفى الذاكرة ، والتفكير وأفكار تتعلق بالموت والانتحار.

(غريب عبد الفتاح ،٢ ، ٤١)

وهكذا يتضح مما سبق أن الباحثين اتفقوا على أن الاكتئاب يشمل حالة من الحزن الشديد ، اليأس حيث ركز بعضـــهم على أن هذا الإضـــطراب يركز على التفكير أكثر من الوجدان ، وآخرون يرون أنة يؤثر فى إتجاه الشخص نحو الذات والعالم والمستقبل ، كما ير ى آخرون أنه لاينصب فقط على إضطراب فى المزاج بل إضطرابات الشهية ، النوم ، النشاط النفس حركى والتركيز .

تصنيف الاكتئاب:

وهناك محاولات عديدة لوضـــع تصـــنيف محدد للاكتئاب ولكن شـــابها بعض الخلط مابين المفهوم والأنواع ويمكن للباحث توضيح تصنيفات الاكتئاب فيما يلى :

أقدم تصـــنيف للاكتئاب هو التصـــنيف الذى يصـــنف الاكتئاب على انه نوعين من الاكتئاب عصابى ، وذهانى وهو التصنيف الشائع بين الباحثين .

فقد اهتم الباحثون وعلماء النفس بالتفرقة بين هذين النوعين الاكتئاب العصـــابى الذى يرجع لأسباب نفسية والاكتئاب الذهانى وهو الذى يتمثل فى الجوانب العقلية والهلاوس . ولقد انقسم علماء الطب النفسى فى تفسيرهم للاكتئاب الى فريقين.

الأول : يعتقد أن استجابة الاكتئاب أو الاكتئاب التفاعلى أو ما يسمى أحيانا بالاكتئاب النفسى هو نفس المرض المعروف بالاكتئاب الذهانى أو العقلى ولكن تختلف شـــدته وانه تغير كمى وليس كيفيا ، والفريق الثانى : يؤمن بان اســتجابة الاكتئاب تختلف فى أسـبابها واعراضـــها وعلاجها ومصيرها عن الاكتئاب الذهانى".

وتشـــير أمال عبد الســـميع باظه (٢ ١) الى أن الاكتئاب ينقســـم الى فئتين : ثنائى القطب Bipolar ويتميز بنوبة هوسية ونوبة اكتئابية بالتبادل ، والاكتئاب أحادى القطب Unipolar وينقســـم بدورة الى نمطين هما الاكتئاب الاســـاســـى Major Depression Disorders والاضطراب الدايتمى Dythymic Disorders .

وهذا الأخير يتميز بنوبات اكتئابية مزمنة متوسطة الشدة وتحدث لمدة سنتين على الأقل ولا يصـــاحبها ميلا نكونيا (النظرة الســـوداوية). وأجريت محاولات لتقســـيم الاكتئاب من حيث المنشـــأ الى داخلى المنشـــأ Endogenous وخارجى المنشـــأ Exogemous. ومع الأخذ فى الاعتبار معيار الأحداث الخارجية المســـؤلة عن الاكتئاب الخارجى النشـــأة والتغييرات فى المركبات الامينية فى المخ فى الاكتئاب داخلى النشـــأة ، وجد العديد من الباحثين والعلماء أن أحداث الحياة وضغوطها توجد فى الاكتئاب داخلى النشأة مثل بقية فئات الاكتئاب .

(أمال عبد السميع باظه ،١ ٢،٣ ١)

أى أن التصنيفات القديمة للاكتئاب اتخذت ثلاثة محاور:

الأول تصنيف الاكتئاب العصابى ، والاكتئاب الذهانى .

الثانى تصـــنيف الاكتئاب ذاتى المنشـــأ الذى يرجع لأســـباب بيولوجية ، والاكتئاب التفاعلى السيكولوجى الذى يرجع لأسباب نفسية .

الثالث تصنيف الاكتئاب الى اضطرابات اكتئابية أحادية القطب ، واضطرابات اكتئابية ثنائية القطب . وهذة التصـــنيفات انتشـــرت بين الباحثين حتى وقت قريب حيث مازالوا يحاولون البحث عن أهم الفروق بين هذة الأنواع من الاكتئاب .

وهناك تصـــنيف أخر مختلف وهو تصـــنيف الدليل التشـــخيصـــى الاحصـــائى للاضـــطرابات النفسية الثالث(DSN-III) والذى اعدتة رابطة الأطباء النفسيين بالولايات المتحدة الأمريكية وهذا الدليل يستند إلية معظم الأطباء النفسيين فى التشخيص ويصنف الاكتئاب الى :

١- الاكتئاب السوداوى Melancholia Depression
٢- الهوس الاكتئابىManic_Depression
٣- الاكتئاب الذهانى Psychotic-Depression
٤- الاكتئاب الفصامىSchizo-Depression
٥- الاكتئاب العصابى Depressive Neurosis
٦- اكتئاب غير قياسى (شاذ) Atypical Depression

وأخيرا فقد ورد فى الدليل الاحصائى التشخيصى الرابع للاضطرابات العقلية (DSM-IV) تصنيف للاضطرابات الوجدانية أو للاكتئاب ، وقد اتفق هذا التصنيف مع التصنيف العاشر العالمى للاضطرابات العقلية (ICD-1) والذى تصدرة منظمة الصحة الدولية ويعتبر هذا التصنيف احدث تصنيف متفق علية من قبل الأطباء النفسيين ويتم تشخيص الأمراض النفسية والعقلية تبعا لهذا التصنيف .

وقد صنف الاضطرابات المزاجية بهذا الشكل :

١- اضطرابات اكتئابية Depressive Disorders:

ويندرج تحت الاضطرابات الاكتئابية مايلى :

- اضطراب اكتئابى اساسى Major Depresive Disorder

(يحدث إما فى نوبة واحدة أو فى نوبات متكررة).

- اضطراب عسر المزاج Dythymic Disorder
- اضطرابات اكتئابية غير محددة من نوع أخر.

٢-اضطرابات قطبية Bipolar Disorder:

ويندرج تحت هذة الاضطرابات :

- اضطراب أحادى القطبBipolar I Disorder : ويشمل هذا الاضطراب (نوبة هوس واحدة – نوبة هوسـية متكررة – نوبة هوس حديثة – نوبة حديثة مختلطة – نوبة اكتئابية –نوبة غير محددة)
- اضطراب ثنائى القطب Bipolar I I Disorder : وهى عبارة عن (نوبة هوس / اكتئاب).
- الاضطراب النوابى . Cyclothynic Disorder
- الاضطراب القطبى غير المحدد

٣-اضطراب مزاجى راجع الى حالات طبية عامة

٤-اضطراب مزاجى راجع الى استخدام المخدر والعقاقير.

٥-اضطراب اكتئابى غير محدد.

(APA , DSM , Mood Disorder Nos.1994:829)

ويصـــنف احمد عكاشـــة (١٩٩٨) تصـــنيف أخر قائم على أســـاس درجات الاكتئاب أو حدة الاكتئاب (خفيفة – متوسطة – شديدة) حيث يصنف نوبات الاكتئاب فيما يلى :

١- نوبة اكتئابية خفيفة الشدة مع أو بدون أعراض جسدية

Deprssive Episode ,Mild Severity

٢- نوبة اكتئابية متوسطة الشدة مع أو بدون أعراض جسدية

Deprssive Episode ,moderate Severity

٣- نوبة اكتئابية شديدة بدون أعراض ذهانية **Severe**

Deprssive Episode without psychotic

٤- نوبة اكتئابية شديدة مع أعراض ذهانية **Severe**

Deprssive Episode with psychotic

٥- اضطراب اكتئابى متكرر**Recurrent Depressive disorder**

٦- اضطرابات وجدانية مستمرة .

(احمد عكاشة ،١٩٩٨، ٣٤٦ -٣٥٤)

ومن خلال هذا العرض الســابق لتصــنيفات الاكتئاب المتعددة يتضــح للباحث أن العلماء قد اختلفوا فى تصــنيف الاكتئاب فقد صــنفه البعض مراعيا الأسـباب التى أدت اليه عضــوية أو وراثية أو بيئية وأخر من حيث المنشـــأ داخلى و خارجى وأخر من حيث شـــدة الدرجة وقد يظهر منفردا أو مجتمعا مع أعراض أخرى ، حيث يجب الاهتمام بالتفريق بين الاكتئاب كعرض والاكتئاب كمرض نفســى والاكتئاب كمرض عقلى . وقد اهتم الباحث بالأعراض الاكتئابية التى ترتبط بمحور دراسته .

تشخيص الاكتئاب:

التصنيفات المتعددة للاكتئاب أدت الى الخلط وصعوبة التشخيص حيث يوجد أنواع كثيرة من الاكتئاب وقد تتداخل الأعراض بينهم لذلك فلا بد من تحديد أى الأنواع من الاكتئاب يعانى منه الفرد حيث أنه لا توجد مقاييس سيكومترية تحدد نوع الاكتئاب الذى يعانى منه الفرد.

ويشير حامد زهران (١٩٩٧)الى أن تشخيص الاكتئاب سهل ولكن يجب :

- التفرقة بين الاكتئاب التفاعلى والاكتئاب المزمن .

- التفرقة بين الاكتئاب العصابى والاكتئاب الذهانى .

- التفرقة بين الاكتئاب ونوبات الاكتئاب كأعراض مبكرة للفصام .

- التفرقة بين الاكتئاب وأعراض الاكتئاب المصاحب للأمراض الجسمية الخطيرة مثل أمراض القلب والشلل العام .

- الاحتراس حين يغطى المريض اكتئابه بتمسكه بالأعراض العضوية المصاحبة للاكتئاب مثل فقد الشهية أو الأرق أو البرود الجنسى .

- الاحتراس فى حالة الاكتئاب الباسم Smiling Depression فقد تغطى وجه المكتئب ابتسامة خادعة مضللة .

(حامد زهران ، ١٩٩٧، ٥١٨)

ويلاحظ أن تشخيص الاكتئاب هو غاية فى الصعوبة لأنه عادة ما يصاحب العديد من الاضطرابات العصابية (كالقلق والهستيريا) وكثيراً من اضطرابات الشخصية وكذلك العديد من الاضطرابات العضوية ولهذا يجب الحرص الشديدة فى التشخيص حرصا على الدقة وتحديد اً لطرق العلاج المناسب لكل حالة من حالاته .

(مجدى أحمد محمد ،٢ ، ١٨٦-١٨٥)

ومنطلق التشخيص لا يقتصر على عد الوقائع دون وحدة كلية ، فلابد من تأويل هذه المعطيات ، بمعنى إعادة بنائها بناءاً جديداً يتكشف من خلال الصورة الكلية للحالة ، ويمكن تحقيق تشخيص جيد للاكتئاب عن طريق الوصف الظاهرى للحالة متمثلاً فى الأعراض المرضية ودراسة دينامية الظاهرة لدى كل حالة بعينها والذى يعين على الوصف الداخلى لطبيعة التثبيت ، والنكوص ، والدفاع ، وعلاقة الأنا بالهى والأنا العليا وعلاقة هذه الوحدة بالعالم الخارجى .

(عبد الله عسكر ، ١٩٨٨، ٢٧٧-٢٧٦).

ويتضح من ذلك أن أكثر الطرق التى تساعدنا فى تشخيص الاكتئاب هى تاريخ الحالة وأساليب الملاحظة والمقاييس الإسقاطية وطرق التفسير التحليلية للظاهرة وهى فى حالة دينامية .

(منال منصور على الحملاوى ،٢ ٥ ، ٨٥)

ويضـــيف عبد الســـتار إبراهيم (١٩٩٨) أن هناك طريقتين للتعرف على الاكتئاب بمعناه المرضـــى والمتميز إكلينيكياً ، وتتمثل الطريقة الأولى فى :طريقة الفحص الإكلينيكى ، وتتم بلقاء المريض وجهاً لوجه وســؤاله بطريقة منهجية منظمة عن مختلف الظروف الاجتماعية والنفســية والطبية التى أحاطت بشــكواه ، وعادةً ما يحاول الأخصــائى النفســى خلال هذا الفحص أن يضــع تشــخيصــه المناســب للحالة بما يتوافر له من خبرة أو الرجوع للأدلة التشــخيصــية للأمراض النفسـية والعقلية . أما الطريقة الثانية : فهى السـيكومترية من خلال اسـتخدام المقاييس النفسـية والسـلوكية لتشـخيص الاكتئاب وما تكشـفه من جوانب من الأنماط السلوكية التى تظهر لدى الفرد وجوانب تفاعلاته الإجتماعية ."

أعراض الاكتئاب:

تعتبر الأعراض فى الاكتئاب النفسى العصابى والذهانى واحدة وتتراوح بين الدرجة المعتدلة والدرجة القاتلة (عبد الحكيم عفيفى ، ١٩٨٩ ، ٢) ويتفق كل من: (زهران ، ١٩٧٨ : ٤٣١ ؛ عكاشــة ، ١٩٩٨ : ٣٦٩ ؛ ياســين ، ١٩٨١ : ٣١٣ ؛ عســكر ، ١٩٨٨ : ١٧٨) على أن هناك مجموعة من الأعراض يمكن تصنيفها على النحو التالى:

أولاً: الأعراض الجسمية:

كالانقباض فى الصــدر والشـعور بالضـيق ، فقدان الشـهية ورفض الطعام لشـعور المريض بعدم اسـتحقاقه له أو لرغبته فى الموت ، نقصــان الوزن والإمسـاك ، والصـداع والتعب لأقل مجهود ، آلام فى الجسـم خاصــة فى الظهر ضـعف النشــاط العام ، التأخر النفســى الحركى والبطء والرتابة الحركية ، وتأخر زمن الرجع توهم المرض والانشـــغال على الصـــحة واضطراب النوم ، واضطراب الدورة الشهرية ، والكآبة على المظهر الخارجى .

ثانياً: الأعراض النفسية:

كالبؤس واليأس والأسى وهبوط الروح المعنوية والحزن الذى يتناسب مع سببه ، وانحراف المزاج وتقلبه وعدم القدرة على ضـبط النفس ، وضـعف الثقة بالنفس والشـعور بعدم الكفاية وعدم القيمة والتفاهة ، القلق والتوتر والأرق ، فتور الانفعال ، والانطواء والانســحاب والوحدة والانعزال ، الســكون والصـــمت ، والشـــرود حتى الذهول وخيبة الأمل والنظرة الســوداء للحياة والأفكار الســوداء والاعتقاد بأنه : لا أمل فى الشــفاء والانخراط فى البكاء أحياناً ، التبرم بأوضـاع الحياة وعدم القدرة على الاستمتاع بمباهجها ، اللامبالاة والنقص فى الميول والاهتمامات والدافعية ، إهمال النظافة والمظهر الشخصى ، بطء التفكير والاستجابة وصــعوبة التركيز والتردد ، وبطء وقلة الكلام وانخفاض الصــوت ، الشـعور بالذنب واتهام الذات وتصـــيد أخطائها وتضـــخيمها الأفكار الانتحارية أحياناً ، والهلاوس ، وضـــلالات العدمية.

ثالثاً: الأعراض العامة:

ومن أهمها نقص الإنتاج وعدم التمتع بالحياة وســـوء التوافق الاجتماعى ، وعلى الرغم من اختلاف المفاهيم والاتجاهات النظرية المتعددة التى قامت بفحص الاكتئاب إلا إنها تتفق على أن هناك علامات وأعراضاً شائعة للاكتئاب ، ويتم التشخيص الإكلينيكي وفقاً لوجود بعضها وبصفة خاصة حالة الحزن العميق والتعاسة البادية التى لا تتفق مع ظروف حياة المريض.

(فاتن عبد الفتاح السيد ، ١٩٩٣ ، ١٣)

أسباب الاكتئاب:

لا يحدث الاكتئاب للمراهق فجأة ، وإنما هو نتائج لســـلســـة من العمليات تبدأ من الطفولة وتستمر بدون تناول وتتبلور فى مرحلة متقدمة من العمر فى صورة اضطراب نفسى. مختار حمزة ، ١٩٧٦ ، ١٩١

ويمكن تقسيم أسباب الاكتئاب إلى أسباب وراثية وآخرى بيئية

الأسباب الوراثية:

يرى الأطباء أن معظم الأســـباب المؤدية إلى الاكتئاب ترجع إلى تأثير العوامل الاجتماعية والنفسية أكثر من الوراثية (عطوف ياسين ، ١٩٨٨ ، ٢٤٧) وتقرر منظمة الصحة العالمية أن نسـبة انتشـاره ٣% بين السـكان ، وفى الأقارب ١١% ، وبين الأشـقاء بنسـبة ٢٣% ، وغير الأشـــقاء بنســـبة ١٧% ، أما الطريقة التى تنتقل بها الوراثة فما زالت غير معروفة ، وتعمل بعض مراحل العمر كعامل مســـبب للمرض ففى مرحلة الشـــيخوخة يحدث الاكتئاب بسـبب الضـعف والعزلة وكثرة الأمراض والخوف من الموت ، ويحدث فى مرحل منتصـف العمر بسبب شعور الإنسان أن المتبقى من عمره أقل مما ذهب وأنه لم يحقق آماله فيعانى من الإحباط ويمر بأزمة المفاهيم الوجودية ويفتقد المعنى والهدف من الحياة خاصـــة عندما يغادر الأولاد البيت بسـبب الزواج والعمل ، ويحدث فى المراهقة بسـبب الصـراعات والمتناقضـات وتضـــاعف الضـــغوط المختلفة على المراهق ويكون المرض فى هذه الحالة شـــديداً وتتكرر المحاولات الانتحارية والنساء أكثر إصابة بالاكتئاب من الرجال بنسبة الضعف بسبب التغير الهرمونى لديهن والنوع المكتئب أكثر الناس عرضة للمعاناة من الاكتئاب .

(درى حسن عزت ، ١٩٨٦ ، ١٥٨).

الأسباب البيئية:

ومن أهم أسباب الإصابة بالاكتئاب أساليب التربية الخاطئة التى يتبعها الوالدان أو القائمون مقامهم فى تربية الأبناء (عماد عبد الرازق ١٩٨٧ ، ٧٧) التى تعزز من شعورهم بالنقص ، وقد يصبح هذا الشعور مسيطراً ومؤثراً على علاقاتهم ونظرتهم للحياة.

وقد ذكر ليفين فى نظريه المجال أو ما يسمى (التكافؤ) أن الطفل الذى لا يلقى عناية كافية يفقد علاقته بالعالم الخارجى ، ويتكون لديه تكافؤ ناقص ، وتصبح الأشياء المحيطة به ذات جاذبية قليلة وغير عادية ، وفى الحالات الصعبة يكون تقبله الإيجابى لعالمه ونواياه وعزمه للوصول إلى أهدافه قد منعت أو أنتجت عوائق فى وقت مبكر ، مما يؤدى إلى بلادة الشعور ، وظهور حالة مزاجية مربوطة بضعف الدوافع ، ويصاب بالاكتئاب .

الذى تبين أنه يمكن أن يصاب به بعض الأطفال فى سن مبكرة وأن ١ % - ٢ % من المترددين منهم على العيادات النفسية يعانون منه.

لذا فإن العوامل الأسرية وأساليب معاملة الوالدين للأبناء من أهم العوامل المهيئه والمؤدية للاكتئاب ، ولا تقتصر أسباب الاكتئاب على ذلك وحسب ، فهناك أسباب أخرى اجتماعية ، ونفسية ، وجسمية ، ووراثية يمكن استعراضها على النحو التالى :

الأسباب الاجتماعية:

يرتبط الإنسان بعلاقات اجتماعية مع أسرته والآخرين من حوله ومع المجتمع الذى يعيش فيه ، وهو يتفاعل معهم بقدر احتياجه لهم فيؤثر فيهم ويؤثرون فيه ، وترجع معظم الاضطرابات النفسية إلى اختلال التوازن بين الفرد والمجتمع ، وبين الفرد والآخرين. (عبد الحكيم عفيفى ، ١٩٨٩ ، ٣٦)

ومن أهم الأسباب الاجتماعية الضاغطة التى قد تتسبب فى إصابة الإنسان بالاكتئاب :

-الحرمان وفقدان الحب والمساندة العاطفية كفقد حبيب أو مفارقته أو فقد وظيفة أو ثروة أو مكانه اجتماعية أو فقد الكرامة والشرف. (حامد زهران ، ١٩٧٨ ، ٤٣)
-علاقة الطفل بأمه ، فإذا كانت الانطباعات عن هذه العلاقة حسنه فإن حياه مبهجة ، وإذ لم تكن كذلك فإن الحياة قاسية ومملؤه بالألم.
-امتصاص الطفل أسلوب الوالدين الخاطئ فى مواجهة المشاكل .
-التربية الخاطئة كالتفرقة فى المعاملة والتسلط والإهمال.
-موت الاحبه والتوتر فى الحياة.
-أسلوب التنشئة فى المدرسة.
-أثر الرفاق على الطفل.
-الهجرة من الوطن (عبد الحكيم عفيفى ، ١٩٨٩ ، ٦٦- ٦٨) .

الأسباب النفسية:

ويرى المحللون النفسيون أنه إذا لم تشبع الحاجات النرجسية للفرد المهيأ للإصابة بالاكتئاب يصبح تقديره لذاته فى خطر ، وحينئذ يكون مستعداً للقيام بأى عمل ليرغم الآخرين على الالتفات إليه ، وقد يلجأ إلى الذلة والمسكنة لإرغام مصادر الإشباع الخارجية على أن تكون طوع يده ، وكثيراً ما ينجح فى محاولة التسلط على بيئته (سعد جلال ، ١٩٨٦ ، ٢٣٢) ومن أهم أسباب الاصابه بالاكتئاب : التوتر الانفعالى والإحباط والفشل وخيبه الأمل والكبت والقلق ، وضعف الأنا الأعلى والصراع اللاشعورى والشعور بالإثم ، والرغبة فى عقاب الذات واتهام الذات ، والتفسير الخاطئ غير الواقعى للخبرات الصادمة ، وعدم التطابق بين مفهوم الذات الواقعية ومفهوم الذات المثالية ، وسوء التوافق ويكون الاكتئاب على هيئة انسحاب ووجود كره وعدوان مكبوت قد يتجه نحو الذات يظهر فى شكل محاولات انتحارية ويكون الاكتئاب بمثابة الكفارة (حامد زهران ، ١٩٧٨ ، ٤٣) وهذا السلوك محاولة من المريض للمحافظة على تكامل الأنا محتفظة وليقلل من مشاعر الذنب لديه عن طريق الألم وليقلل من العدوان داخلة بالانسحاب وتحريك الآخرين لمحاولة السيطرة عليهم (سعد جلال ، ١٩٨٦ ، ٢٣٢).

الأسباب الجسمية

هناك بعض العوامل الجسمية التى تقلل من قدرة بعض الناس على التكيف ، فينهارون عند تعرضهم لشدة بسيطة يستطيعون مقاومتها فى الحالات العادية مثل الإصابة بالحميات والتسمم ، أو ارتجاج المخ أو فى حالات ما بعد الولادة وفى حالة الأنفلونزا الشديدة (احمد عكاشة ، ١٩٩٨ ، ٣٦) أو الإصابة بمرض خطير يؤدى إلى القنوط وتوقع الموت كاضطراب القلب أو السرطان أو التدرن الرئوى ... الخ (عطوف ياسين، ١٩٨٨، ٢٤٣).

النظريات المفسرة للاكتئاب:

لقد تعددت النظريات المفسر للاكتئاب وذلك وفقا لما تتبناه كل مجموعة من انساق ومنطلقات فلسفية ونظرية تؤيد هذا الاتجاه ، ومن بينها التحليل النفسى ، والنظرية المعرفية والنظرية البيولوجية ، والنظرية السلوكية ، ويمكن تناول هذة النظريات من خلال عرض الباحث لها.

- **نظرية التحليل النفسى :**

حيث تركز هذة النظرية على أن الاكتئاب ناتج عن أســـلوب معاقبة الذات نتيجة الغضـــب الموجة نحو الذات ، والتركيز على مرحلة الطفولة.

حيث أن فرويد وابراهام يعتبران من المؤســـســـيين الأصـــليين للمدخل الدينامى النفســـى للاكتئاب"وقد توصل كل منهما الى أن ما يميز الحزن العادى عن الاكتئاب هو الغضب الذى يتحول ضـــد الذات ، فالأســـوياء يشـــعرون بحزن عميق بســـبب الفقد أما الاكتئابيون فتكون استجاباتهم رفضاً وغضباً ، ولأن فقد الشخص هو مصدر الحب فالشخص المكتئب لا يمكنه التعبير عن هذا الغضب بوضوح ، ولذلك يحوله داخلياً ويبدأ فى تنمية الإحساس بالذنب ولوم الذات والشـــعور بالدونية . ويشـــير فرويد الى أن هناك علاقة بين خبرات الطفولة المبكرة والاكتئاب النفســـى حيث يرى أن الشـــخص المريض بالاكتئاب قد عانى فى مراحل طفولته المبكرة من خبرة فقد حقيقى أو إدراكه لفقد من يحب ، وأن هذا الفقد صـــاحبه غضـــب شـــديد ورفض ، ولم يستطيع أن يستبدل هذا الشخص الذى فقده فلجأ الى الحيل الدفاعية حيث توجه الى إنكار الفقد ، والتوحد مع شخصية المفقود ، ولذلك يصبح الطفل هو سبب غضب نفسه وكنتيجة طبيعية لذلك الغضـــب من الذات يبدأ فى إلقاء اللوم على نفســـه وبســـبب معاناة الفرد لهذا التتابع منذ الطفولة فيصـــبح شـــخصـــاً بالغاً ســـريع التأثير بالاكتئاب بدلا من مواجهة الضغوط التى يمر بها "

(Ingram, Rick, E.,.1994 : 12)

أى أن الســـبب المباشـــر فى الاكتئاب فى نظر فرويد هو فقدان موضـــوع الحب والنكوص للمرحلة الفمية .حيث يرى ابراهام أن " المرحلة الفمية هى نقطة التثبيت المفضـــلة لدى الاكتئابى ، ويمكن تلخيص العوامل المثيرة للاكتئاب وفقا لنظرية التحليل النفسى فيما يلى :

-تغير فى التوازن الخاص بالدوافع الغريزية أى الحب والعدوان .

-تغير فى علاقة المريض بموضوع الحب .

-حيث أن فقدان الحب هو الموقف الاســـاســـى الباعث على الاكتئاب . (محمد عبد الظاهر الطيب و آخرون ، ١٩٩١، ٣١٩)

وهناك تفســـيراً للاكتئاب حيث تم مقارنة الحداد والملانخوليا ولاحظ أن هناك كثيراً من أوجه التشـــابه بين الحزن والاكتئاب فكلاهما يتضـــمن قدراً كبيراً من الغم والكدر والانســـحاب عن العالم والنقص فى الاهتمامات وفى الأنشطة وفقدان القدرة على الحب ولكن فى حالة الاكتئاب نجد المشاعر تتضمن تقديراً متدنياً للذات ورغبة فى عقابها .

(حسن إبراهيم عبد اللطيف ، ١٩٩٧ ، ٥)

وعلى هذا الأســـاس يمكن تلخيص وجهة النظر التحليلية فى تفســـيرها للاكتئاب وفى تحديد أسبابه فى النقاط التالية :

- فقدان موضـــوع الحب واضـــطراب العلاقة بالموضـــوع فى مراحل الطفولة المبكرة . فالإحباط وعدم إشـباع الحاجة الى الحب ، وإشـباع الرغبات الجنسـية فى مراحل الطفولة المبكرة تجعل الفرد يشـعر بالحب والكره معاً تجاه موضـوع الحب ولصـعوبة التعبير عن ذلك ، ولتوحد الفرد مع موضوع الحب تتحول الكراهية للذات بفعل مشاعر الذنب .
- الاكتئاب هو نتاج الصراعات المبكرة لأجهزة الشخصية الثلاثة داخل البناء النفسى للفرد (ألهو ID-الأنـا Ego-الأنـا الأعلى Super Ego) حيث أن المكتئـب يتميز بـأنـا أعلى صـارم وقاس وشديد يلوم ويؤنب باستمرار فى الوقت الذى يحاول فيه ألهو إشباع رغباته الجنسية والعدوانية وعندما تضعف الأنا فى التوفيق بينهما يقع الفرد فريسة للاكتئاب .
- قلة حيلة الأنا فى تحقيق طموحاتها وأهدافها مما يؤدى الى ضعف تقدير الذات .
- أسلوب معاقبة الذات الناتج عن الرفض والغضب لخبرة الفقدان .

الفشل فى الحاجة الى الحب والتقدير ، والقوة والأمان والحاجة لمنح الحب .

(منال منصور الحملاوى ،٢ ٥ ، ٩٤-٩٣)

- **النظرية المعرفية:**

تؤكد النظرية المعرفية على أن الاكتئاب تنشـيطاً لثلاثة أنماط معرفية رئيسـية تؤدى الى أن ينظر المريض الى نفسـه والى خبراته والى مسـتقبله بصـورة متميزة سـلبيا ويسـمى بيك هذه الأنماط بالثالوث المعرفى Cognitive triad وتلك المكونات هى :

المكون الأول : هو نظرة المريض الســلبية الى نفســه إذا يعتبر المريض أنه ناقص الكفاءة ويعانى من القصـــور والنبذ ، حيث ينزع الى أن ينســـب خبراته غير الســـارة الى نقائص مفترضــة فيزيقية أو عقلية أو خلقية وفى رأيه أن لا قيمة له بسـبب هذه النقائص المفترضــة كما أنه ينزع الى رفض نفســه بسـببها وفضـلا عن ذلك فهو ينقصــه الخصــائص التى يراها أســاسـية لتحقيق السـعادة أو القناعة ويوجد هذا المكون فى تقدير بيك لدى غالبية المرضـــى الاكتئابيين .

أما المكون الثانى : فى الثالوث المعرفى هو التفسير السلبى غالباًللخبرة فالمريض يميل الى أن يرى عالمه الشـخصـى يتطلب منه أمور غير معقولة ، ويقيم عراقيل يصـعب تجاوزها فى طريق تحقيق أهدافه فى الحياة أو أنه محروم من الشعور باللذة أو الإشباع .

والمكون الثالث : هو النظر الى المسـتقبل بصـورة سـلبية ، ويوجد هذا العرض فى كل أنواع الاكتئاب تقريباً فالمريض يتوقع أن تســـتمر متابعه الحالة دون نهاية وهو لا يرى أمامه غير المصاعب والحرمان والإحباط كما يتوقع الفشل فى كل ما يقدم عليه من أعمال .

ويرى أنصـــار النظرية المعرفية أن الناس يتعلمون من خلال تفســيرهم للمواقف والحوادث التى يمرون بها وأن المرض النفسى بشكل عام يحدث نتيجة ثلاثة أبعاد معرفية رئيسية يجب الانتباه إليها :

-الكفاءة أو القصور المعرفى .

-مفهوم الذات وما تحمله عن قدراتنا وإمكاناتنا .

-المواقف والاتجاهات التى يتبناها عن المواقف والأشخاص .

(عبد الستار إبراهيم ، ١٩٩٣ ، ٥٨)

ويرى بيك أن أعراض الاكتئاب تتمثل فى المظاهر التالية :

-مظاهر انفعالية : وتتمثل فى فقدان القدرة على الاستمتاع والابتهاج .

-مظاهر جسمية : وتتمثل فى سرعة التعب والأرق ...وغيرها .

-مظاهر دافعية : وتتمثل فى نقص الإرادة – الاتكالية – الرغبة فى الهروب فقدان الدافعية .

-مظاهر معرفية : وتتمثل فى الشـعور باليأس والنظرة السـلبية تجاه الذات وتدنى تقدير الذات والإحساس بالعجز .

حيث اهتم بيك بالمظاهر المعرفية للاكتئاب حيث أن شــعور الفرد واعتقاده بأنه غير محبوب بجعله يشــــعر بالحزن والنبذ وبالتالى فلن يتمكن من إشـــباع حاجاته فتزداد لديه الرغبة فى الهروب من الواقع .

(بشير معمريه ، ٢ ، ١٣٢)

وينظر العلاج المعرفى Cognitive Therapy الى الاكتئاب على أنه نتيجة لوجود مجموعة معرفية ســـالبة Negative Cognitive group تعتمد على فكرة وجود مثلث من الأفكار المتشائمة والنظرة السالبة للذات والعالم والخبرة والمستقبل وأنه يحدث نوع من الأفكار رغم أن الشـواهد المسـتقاة من البيئة تعارضــها ومن أمثلة التشـويه الذى يحدث فى عملية معالجة المعلومات ما يلى :

-التجريد الانتقائى Selective Abstraction : الوصـول الى صـيغة النتيجة بالنسـبة لحدث معين وذلك على الأســـاس من تفصــــيلات مســـتقلة على حين يكون هناك تجاهل للبراهين المتناقضة والأكثر دقة .

-الاستنتاج الاختيارى (مجموعة استجابة)arbitrary inference : الوصـول الى نتيجة مع غياب الدليل

-التعميم الزائد (مجموعة اســتجابة) Overgeneralization : اســتخلاص قاعدة أو فكرة على أساس من حادث معين وتعميمه لمواقف غير مماثلة .

-التضخيم Magnification : زيادة تقدير أهمية أو حجم نتائج معينة .

إما كل شيء أو لا شيء All or None Thinking : الميل فى التفكير فى صورة مطلقة

(محمد محروس الشناوى ومحمد السيد عبد الرحمن ، ١٩٩٨ ، ٣١٣)

ويعتبر المعرفيون أن التشويه المعرفى وتحريف التفكير عن كل من الذات والعالم والمستقبل وراء نشأة واستمرار الأعراض الاكتئابية حيث يلجأ المكتئب الى تضخم السلبيات والتقليل من شأن الإيجابيات وتعميم الفشل وتوقع الكوارث ولوم الذات والمبالغة فى المستويات والمعايير ، وذلك يرتبط بالتكوين المعرفى للفرد وكيفية إدراكه وتفسيره للأحداث ويرى هؤلاء المعرفون أن ذلك المحتوى المعرفى يعد مسئولا عن انفعال الفرد وسلوكه فى الحاضر والمستقبل بل أنه يحدد مدى صحته النفسية أو مرضه النفسى .

(صلاح فؤاد مكاوى ، ١٩٩٧ ، ٤٩)

ويرتبط الاكتئاب باضطراب التفكير وأن أعراض الاكتئاب تعد نتيجة مباشرة للأنماط المعرفية السلبية التى تكمن ما بين الحدث أو الخبرة وبين النتيجة الانفعالية فالمعرفة أو الأفكار التلقائية هى التى تحكم النتيجة الانفعالية ليست الضغوط والإحباطات الخارجية فحسب وتمثل التكوينات المعرفية السالبة أساس ومركز الاكتئاب ونموه ، فالاكتئاب ينتج من صيغ وأخطاء معرفية وهذه الأخطاء المعرفية تكون الثالوث المعرفى السالب .

(هشام إبراهيم عبد الله ، ١٩٩١ ، ١١١- ١١٢)

وبذلك فإن الخصائص المعرفية المميزة لمعتقدات وأفكار الاكتئابيين هى كما يلى :

السلبية: Negativity أفكار الأشخاص المكتئبين أكثر سلبية عنها لدى غير المكتئبين.

الثلاثى triad ويتميز الاكتئابيين بنظرة سلبية الى الذات (S) والعالم (W) والمستقبل (F) وهذه النظرية السلبية تشمل كل فئات الاكتئاب الأحادى القطب وهذا النمط مع أنماط الاكتئاب الذى اهتمت به نظرية بيك .

التلقائي Atom Aliicity الأفكار والمعتقدات السلبية تتكون بتلقائية وغير معتمدة ولكن غير قابلة للسيطرة عليها .

المنع أو الصدExclusivity تشيع بين الاكتئابيين الأفكار السلبية ولديهم صد تلقائي لأفكار الايجابية ومحاولة استبعاد التقييمات الشخصية الايجابية لأفراد آخرين .

(آمال عبد السميع باظه ، ٢ ١ ، ١ ٢)

وبذلك فإن النظرية المعرفية في تفســير الاكتئاب تســتند إلي أن أفكار الأفراد تؤثر في مشــاعرهم وســلوكهم بالســلب أو الإيجاب ، وأن هناك تفاعل دائم الحدوث بين المعرفة والانفعال والســلوك ، ونتيجة لهذا التفاعل فإن المعارف الخاطئة أو التطورات الخاطئة من شـأنها أن تسـبب تفاعلات سـالبة وسـلوكيات معوجة أو مضـطربة ، هذه المعارف الخاطئة تؤدى إلي التشــوه المعرفي الذي يعد في نظر المعرفون هو المســئول الأول عن حدوث الاكتئاب .

(Datillio &Freeman ,1994 ,68-69)

- **النظرية البيولوجية:**

أسسـه أدولف ماير Adolf Meyer الذي يعتقد بأنه هناك عوامل متعددة تؤدى إلي الإصـابة بالأمراض النفســية هي : الوراثة وحياة الجنين والطفولة ، والأمراض العضــوية وظروف التربية وضغوط الحياة ، ومؤثرات البيئة وفشل الإنسان في مواجهة الواقع.

(عطوف محمود ياسين ، ١٩٨٨ ، ٢٣٥)

وعدم قدرته علي تشكيل آماله وفقاً لحالاته وعدم قدرته علي تقبل طبيعته والعالم كما هو مما يجعله عرضة للاضطرابات العصابية.

(احمد عكاشة ، ١٩٩٨ ، ٢٨)

ومن ناحية أخرى لا يمكن إغفال الجانب الوراثي فقد أظهرت معظم البحوث والدراســات المتعلقة بالاســتعداد الوراثي للإصــابة بالاكتئاب عن وجود علاقة موجبة دالة بين اســتعداد الفرد للإصـابة بالاكتئاب وبخاصـة إذا كان لدي الوالدين أو أحداهما تاريخ مرضـى بالإصـابة بالاكتئاب وبخاصــة إذا هيأت للظروف البيئية بما فيها من ضــغوط لإظهار تلك الاسـتجابات الاكتئابية .

(عبد الله عسكر ، ٢ ١ ، ٩٦)

ومع ذلك يري هولون وبيك Holon & Beck (١٩٧٩) أن النظريات البيولوجية لازالت تعتمد في جانب كبير علي الدراسـات الإرتباطية ، الأمر الذي يصـعب فيه تحديد ما إذا كانت التغيرات الفســيولوجية التي تحدث في المخ ينتج عنها الاكتئاب ، أم أن الاكتئاب هو الذي يحدث هذه التغيرات الفسيولوجية .

- **النظرية السلوكية:**

يرى احمد عبد الخالق (١٩٩٦) أن الافتراض الرئيســـى للنظريات الســـلوكية عن الاكتئاب هو انخفاض معدل الســـلوك الناتج وما يتعلق بة من مشـــاعر القلق وعدم الارتياح ، وينتج عن انخفاض معدل التدعيم الايجابى ، أو ارتفاع معدل الخبرات الكريهة والبغيضـــة ، و هذا يعنى أن حالة الاكتئاب تنتج عن انخفاض الثواب المرغوب فية ، أو زيادة الأحداث غير الســـارة ، وكلها تؤدى لحالة الاكتئاب ومن هنا فإن الفكرة الرئيســـية عند أصـــحاب النظريات الســـلوكية عن الاكتئاب انه يحدث نتيجة لتشـــكيلة من العوامل تتضـــمن انخفاض تفاعلات الفرد مع بيئته المؤدية الى نتائج ايجابية له ، أو زيادة معدل الخبرات السيئة ، والتى تكون بمثابة عقاب له .

(أحمد عبد الخالق، ١٩٩٦، ١٥١)

وتوضـــح النظرية الســـلوكية أن الاكتئاب لا يرجع الى فقدان المحبوب فحســـب ، فقد تنطفئ التعزيزات المعتادة لعدة أســـباب مثل التغيرات فى الحالة المهنية أو المكان ، وعلى هذا فان مفاهيم المدرسة السلوكية تعزى الاكتئاب الى انخفاض فى النشاط عند انخفاض التعزيز. وان الاكتئاب غالباً ما تنقصـــه المهارات الاجتماعية التى تمكنه من العثور على شـــخص أخر بسهولة فى مجال العلاقات الاجتماعية.

(عزيز حنا وآخرون ، ١٩٩١ ،٣٢)

حيث يتضـــح أن هناك علاقة مطردة بين زيادة الاكتئاب والتباعد الإجتماعى ، وخفض مســـتوى الفعل والحركة ، كما تبين أن المكتئبين يتفاعلون مع أعداد اقل من الناس بالمقارنة بغير المكتئبين وان مستوى نشاطهم اللفظى كما يتمثل فى حجم الكلام وطول الجملة وطريقة النطق كلها تتأثر بالحالة الاكتئابية.

(عبد الستار إبراهيم ، ١٩٩٨ ، ١٤٥)

ومن خلال العرض السابق للنظريات التى فسرت الاكتئاب ، يتضح تعدد أسباب الاكتئاب وإذا أردنا تحديد ســـبب معين فهذا يعنى أن نتبنى نظرية بعينها ولكن لاتوجد نظرية شـــاملة لجميع الأسباب التى تؤدى للاكتئاب .

علاج الاكتئاب :

ينقسم العلاج إلى قسمين :

أولاً : العلاج الطبى :

ويكون بالعقاقير المختلفة مثل المنومات ، فاتح الشهية والعقاقير المضادة للاكتئاب والمسكنات المختلفة والصدمات الكهربائية فى حالة الاكتئاب الحاد

(نجيبة الخضرى ، ٢ ، ١٤٨)

ثانياً : العلاج النفسى :

ويهدف إلى تحسين قدرات المريض الفكرية والذهنية والإجتماعية والسلوكية ويكون ذلك عن طريق أنواع متعددة من العلاج النفسى منها :

(أ) العلاج المعرفى : ويعمل على تصحيح المفاهيم الخاطئة لدى المريض حيال نفسه ومجتمعخ واستبدال هذه المفاهيم بأخرى أكثر إيجابية

(ب) العلاج السلوكى : ويعمل على تعديل السلوكيات المؤدية للاكتئاب وتعليم المريض سلوكيات إيجابية تؤدى إلى رفع كفاءته وقدراته العلمية والإجتماعية

(ج) مدارس علاج نفسى أخرى : مثل المدرسة التحليلية والعقلانية وغيرها

الاكتئاب واستخدام الإنترنت:

فقد لوحظ في الآونة الأخيرة ومع توسع وإنتشار ظهور نمط من الأعراض النفسية والإجتماعية الناجمة عن تعايش المستخدم مع شبكة الإنترنت

فتشير دراسة بيفيرلي ل فورت سون Beverly l. fortson etal 2 7 إلي أن هناك علاقة بين استخدام الإنترنت والشعور بالإكتئاب فهؤلاء الأشخاص الذين يظهرون أعراض مثل إنخفاض تقدير الذات والشعور بالحزن ، النبذ والإكتئاب يستخدمون شبكة الإنترنت بشكل مفرط

إن الأنشطة والخدمات التي تقدمها شبكة الأنترنت وخاصة المجتمع الإفتراضي يعتبر وسيلة للهروب من الواقع فيلجأ اليه الأفراد المكتئبون لتحقيق إحتياجات نفسية وعاطفية غير محققة في الواقع

ويشير (kiesler et al.,) أن الإتصال بواسطة الكمبيوتر يقلل التأثير الإجتماعي وذلك بواسطة إنعدام سلوك التعبير اللفظى كالتحدث وجهاً لوجه ، التحدث بصوت عالى ، النظر ، الإيماءات وبناءاً على ذلك إختفاء تعبيرات الوجه ، نظرات الصوت ، الإتصال المباشر بالعين وذلك يساعد الأشخاص المكتئبة غلى التغلب على الإرتباك والخوف عند مقابلة أشخاص والتحدث إليهم من خلال شبكة الإنترنت وكذلك يشعرون بالراحة ويتغلبون على مشاعر الإكتئاب.

أوضـحت دراسـة تشـيريل ف جوردون Cheryl f. Gordon2 7 etal العلاقة بين كثرة إسـتخدام الإنترنت وقضـاء سـاعات طويلة في اسـتخدام الحاسـب من جهة وبين زيادة معدل الإكتئاب من جهة أخرى.

كما أظهرت دراســـة رجينا فاندين إيجندين regina vanden eijnden etal2 8 أن استخدام البريد الإلكترونى والدردشة عن طريق الإنترنت يرتبط إيجابياً بالإكتئاب

إن استخدام الإنترنت قد يؤدى إلى الشعور بالإكتئاب ومن ناحية أخرى أن هؤلاء الأشخاص الذين يتسمون بالمزاج الإكيئابى والذين يعانون مشاعر الحزن والإكتئاب قد يلجأون لإستخدام الإنترنت ويزيدون من عدد ساعاته كمهرب من مشاعر الحزن والإكتئاب.

الفصل الرابع
الخجل

مفهوم الخجل:

قد لا يتفق العلماء والباحثين بشأن مفهوم الخجل وذلك لانه ليس اضطرابا ذهنيا أو مرضا عضالا.

لقد ذكر السيد إبراهيم السمادونى (١٩٩٤) عدة تعريفات للخجل فعرفها بانه " الميل لتجنب التفاعلات الإجتماعية والفشل فى المشاركة فى الأوضاع الإجتماعية بطريقة سليمة "

وهناك من عرف الخجل على انه "مجموعة مترابطة من الانفعالات والاتجاهات الخاصة بالتفاعل والألفة فى المواقف الاجتماعية مما يقلل من دخول الفرد فى علاقة مع الآخرين . إضافة إلى انه انتباه عصبى مفرط للذات فى المواقف الاجتماعية ويظهر فى صورة خوف أو رعب أو صمت عن الحديث ".

فلقد عرفه فؤاد البهي بأنه " حالة انفعالية قد يصاحبها الخوف عندما يخشي الفرد الموقف الراهن المحيط به" . (فؤاد البهى ، ١٩٧٥ ، ٢٩٣).

أما السيد إبراهيم السمادونى فيشير إلي" أنه تأثير انفعالي بالآخرين في المواقف الإجتماعية.

(السيد إبراهيم السمادونى ، ١٩٩٤ ، ١٣٩)

وأشار فاخر عاقل علي أنه " حالة من حالات العجز عن التكيف مع المحيط الإجتماعي (فاخر عاقل ، ١٩٨٤م ، ١٧٣)

كما أشار محمد محروس الشناوي للخجل بأنه " يقع علي طرف خط متدرج تقع المكابرة علي طرفه الآخر وكلتاهما صفتان مذمومتان ، علي حين يقع الحياء في وسطه وهو صفة كريمة.

(محمد محروس الشناوى ، ١٩٩٢ ، ١)

ويعرف كل من عبد الباسط متولى خضر ، ونجوى شعبان محمد الخجل بأنة " شعور الطفل بالقلق وعدم الارتياح أثناء التفاعلات الإجتماعية مع الجبن والتردد وعدم الثقة بالنفس والميل إلى تجنب المشاركة فى المواقف الإجتماعية.

(عبد الباسط متولى خضر ، ونجوى شعبان محمد ، ٢ ٤ ، ١٩٩)

ويعرفه محمد احمد سعفان بأنه " اضطراب انفعالى يتسم بشعور الطفل بالقلق والخوف ونقص تقدير الذات فى المواقف الاجتماعية ، ويعبر هذا الاضطراب عن نفسه بمظاهر سلوكية خارجية يمكن ملاحظتها مثل : الكف ، والصمت ، والتردد ، والارتباك ، والشعور بالضعف ، والاستسلام ، والرغبة الملحة فى تجنب الانفعالات الاجتماعية.
(محمد احمد سعفان ، ٢ ١ ، ٢)

حيث يتفق الباحث مع فاخر عاقل فى أن الشخص الخجول يعجز عن التكيف مع المحيط الاجتماعى ومشاركة من حوله حيث يتضح للباحث من التعريفات السابقة للخجل انه:

- **خبرة يشوبها القلق والارتباك**
- **نقص التفاعلات الاجتماعية**
- **انه اضطراب انفعالى**
- **يتسم بعدم الراحة والتوتر**

انتشار الخجل:

من خلال الدراسات الأجنبية والعربية يتضح للباحث انه موضوع الخجل ظاهرة منتشرة جداً على المستوى العالمى حيث يشير كل من :

بيلكلونز(pilkonis , 1977) أن حوالى ٤١% من أفراد المجتمع يؤمنون بأنهم خجولين وان حوالى ٢٤% يعتقدون أن الخجل من المشكلات الرئيسية التى لا يعرفون كيف يتخلصون منها.

يشير كرديوسى و ستين (Carducci & stein , 1988) فى دراسة تتبعية لهما امتدت لمدة تسع سنوات متتالية إلا أن أكثر من ٥٥% من الطلاب الجامعيين أشاروا إلى أن الخجل كان مشكلة شخصية بالنسبة لهم ، وانه كان معوق كبير لحياتهم الاجتماعية ، وعائق أمام تحقيق الصحة النفسية بالنسبة لهم.

مايسة النيال ١٩٩٦ توضح أن الخجل ظاهرة واسعة الانتشار بين الأطفال والمراهقين والراشدين ، لذا فهو ظاهرة تستحق الدراسة والعلاج لما له من اثأر سلبية تعوق عملية التوافق النفسى والاجتماعى والمهنى.

ويتضح مما سبق أن حجم ظاهرة الخجل يتزايد ولكن تتنوع معدلات الانتشار إلى حدما اعتمادا على الثقافة وانه مجال خصب يريد مزيد من الدراسة من قبل الباحثين والعلماء لإيجاد علاج لهذة الظاهرة.

أسباب وأشكال الخجل:

يرى محمد عبد الظاهر الطيب (١٩٩٦) بعض الأسباب المؤدية إلي الخجل تشمل :

- **ضعف بنية الجسم :**

فالنحول الزائد والهزال الشديد أو الطارئ الناتج عن سوء التغذية تنزع بصاحبها إلي ضرب من الخجل والخضـــوع ويجعل أهله يحتاطون لكل ما يتعرض له من أخطار ، وينتهي الأمر بالطفل إلي تجنب كل ألم أو جهد عضوي أو حركي أوتريض ويصبح بطريقة عفوية خجولاً كارهاً للحياة النشطة.

(محمد عبد الظاهر الطيب ، ١٩٩٦، ١٨)

- **الحساسية الزائدة:**

التى تجعل الطفل يتأثر أكثر من اللازم بالأحداث ويبالغ مبالغة لا معنى لها فى تلقى هذة الأحداث ، ويعطى الأشـياء صـدى لا تسـتحقه ، بالإضـافة لذلك : فانه يتوقع ردود فعل غيرة من الناس قبل أن يعاملوه أو يتصـــل بهم فيخشـــى عن قرب أو عن بعد أن يؤذى الآخرون احساسه ، ومن ثم ينساق مثل هذا الطفل مع أحاسيسه ويعزو النقص لنفسه ، ويتمكن الخجل منه ويحتل فعالية الاجتماعية ، ويؤثر العزلة عن الناس والمجتمع تفادياً لما يعتقده مهدداً لسلامته العاطفية من أخطار متوهمة بالطبع.

(محمد عبد الظاهر الطيب ، ١٩٩٦، ١٨٢)

- **نشأة الأسرة فى بيئة منعزلة:**

فالأطفال الذين ينشئون فى بيئات منعزلة تحرم الأطفال من اكتساب خبرات اجتماعية متعددة تجعلهم ينشـئون غير مزودين بذخيرة من السـلوكيات الاجتماعية ، ومن ثم ينشـأ الخجل عن عدم مقدرة الطفل على مجاراة أقرانه (محمد عبد الظاهر الطيب ، ١٩٩٦، ١٨٦).

هناك الكثير من العوامل المسببة للخجل، ومن أهمها ما يلي:

-عوامل نفسـية متمثلة في التنشـئة الاجتماعية الخاطئة كالسـخرية من سـلوك الطفل ، وعدم تشجيعه علي السلوك الصحيح.

-عوامل إجتماعية متمثلة في عدم الرعاية الاجتماعية والتفكك الأسري.

(نبيل عبد الهادي ، ١٩٩٩ ، ١١٢)

-عوامل جسدية متمثلة في العاهات والعجز. (خليل فرحة ، ٢)

وعن أشكال الخجل فقد أوضحت مايسة النيال ما يلي :

الخجل الاجتماعي الانطوائي (Introverted Social Shyness): ويتميز الفرد بالعزلة مع القدرة علي العمل بكفاءة مع الجماعة.

الخجل الاجتماعي العصابي (Neurotic Social shyness) هو قلق ناتج عن الشعور بالوحدة النفسية مع وجود صراعات نفسية في تكوين علاقات اجتماعية مع الآخرين.

الخجل العام (Public shyness) ويتميز بعيوب في أداء المهارات ، ويظهر في الجلسات الاجتماعية والأماكن العامة.

الخجل الخاص (Private shyness) وينصب حول أحداث ذاتية ، ويتعلق بالعلاقات الشخصية.

الخجل المزمن (Chronic shyness) يقلق صاحبه ، ويخفض من مهاراته الاجتماعية ويزيد من انطوائه.

الخجل الموقفي (Occasional shyness) ويتعرض الفرد لمواقف اجتماعية معينة تقتضي الخجل وتزول بزوال الموقف.

الخجل الموجب (Positive shyness) كصفات مستحسنة كالهدوء – والحساسية.

الخجل السالب (Negative shyness) كصفات غير مستحسنة اجتماعياً كالعزلة –الخوف – القلق.

الخجل المتوازن (Balanced shyness) دون إفراط وبشكل مقبول اجتماعياً.

الخجل المزاجي (Temperamental shyness) ويرتبط بالمزاج وتقلباته.

الخجل التقويمي الإجتماعي (social - Evaluative shyness) ويرتبط بتقويم المواقف الاجتماعية.

خجل من الذات (Self- shyness) أي يخجل الفرد من نفسه دون تدخل الآخرين.

خجل من الآخرين (خجل اجتماعي) (Social shyness) ويشعر الفرد بالخجل من الآخرين ونتيجة تفاعله معهم.

خجل حقيقي (Realistic shyness) واقعي من مواقف مثيرة فعلاً للخجل لدي الأفراد.

خجل وهمي (Non-Realistic shyness) مبني علي تصورات خاطئة من صاحبه.

خجل مصطنع (Artificial shyness) من أجل تحقيق هدف ما.

خجل جنسي (Sex shyness) متعلق بالجنس والتناسل.

خجل معرفي (Cognitive shyness) متعلق بمعلومات تافهة أو خاطئة.

خجل عاطفي (Sentimental shyness) متعلق بالحب والعشق.

خجل لفظي (Verbal shyness) وهي تعابير لفظية يمكن التعبير عنها.

خجل غير لفظي (Non-Verbal shyness) وهي تعابير حركية لا يمكن التعبير عنها لفظياً.

(مايسة النيال ، ١٩٩٩، ١٦)

تأثيرات الخجل:

لا يعبر الخجل دائما عن سوء التكيف ، إلا أن العديد من الأفراد يتحملون ما ينتج عن الشعور بالخجل فى مراحله الأولى أو بسيطاً .على سبيل المثال ، يرتبط الخجل فى مرحلة الرشد بالعديد من الاضطرابات النفسية (مثل الاكتئاب ، العصابية ، القلق الاجتماعى ، انخفاض تقدير الذات ، الوحدة وقد يرجع ذلك للاتصال الاجتماعى والدعم الاجتماعى غير المناسب . وقد يعانى الأفراد الذين يشعرون بالخجل من الإدمان فى محاولة للتغلب على مشاعر الكبت أو الوعى الذاتى .وكذلك فإن الأفراد الذين يشعرون بالخجل المزمن قد يعانون من بعض الأمراض الجسدية مثل شدة الحساسية. ويمثل الخجل مشكلة كبيرة عندما يتداخل مع قدرة الفرد على تكوين صداقات وعلاقات حميمة . وحيث أن الأفراد الذين يشعرون بالخجل يعانون من مشكلة فى التفاعل الاجتماعى مع الآخرين ، فإن شبكة العلاقات الاجتماعية لديهم تكون اضعف أو اصغر مقارنة بالأفراد العاديين . ومن ثم فإن مثل هؤلاء الأفراد يكون لديهم عدد اقل من الأصدقاء وعدد اقل من العلاقات مع الآخرين وبالأخص مع الجنس الأخر ، ويتأخرون فى إيجاد شريك الحياة المناسب ، ومن ثم بتقدم بهم سن الزواج ، وذلك مقارنة بالأفراد العاديين الذين لايعانون الخجل . ويبدو أن الأفراد الذين يعانون من الخجل العام يكونون أكثر تأثراً وذلك بسبب مهاراتهم الاجتماعية غير المناسبة ، وقد تكون لديهم صعوبة فى الحصول على درجات تعليمية متقدمة أو مناصب وظيفية مميزة نتيجة لذلك. ولسوء الحظ فان الأفراد الذين يعانون من الخجل قد يدورون فى حلقة مفرغة تؤدى بهم للعزلة عن الآخرين ، ذلك بسبب خوفهم من التقييم ، والذى قد يؤدى لزيادة الخجل.

- **التأثيرات النفسية:**

كما انه بينما لايجب إدراك الخجل دائما على انه عائق لايمكن التغلب علية أو التخلص منة ، فإنه يرتبط بالعديد من النتائج والمخرجات السلبية . ويرتبط الخجل فى مرحلة الرشد بالعديد من المتغيرات النفسية مثل الاكتئاب ، والخوف ، والعصابية ، القلق الاجتماعى ، وتقدير الذات المنخفض ، والشك الذاتى ، وضعف مهارات المواجهة أو المسايرة .

ولأن الأفراد الذين يعانون من الخجل يكون لديهم صعوبة فى التفاعل الاجتماعى مع الآخرين فأنة يبدو على الأرجح أن سمة الخجل تسهم كذلك فى الشعور بالوحدة . وبالفعل وجد العديد من الباحثين ارتباطات ايجابية دالة بين الخجل المقرر ذاتيا والوحدة لدى طلاب الجامعة ، ويظهر طلاب الجامعة الذين يعانون من الخجل ولديهم مستويات منخفضة من الدعم الاجتماعى مستويات عالية من الوحدة مقارنة بالطلاب العاديين.

قد وجد أن الأفراد الخجولين الذين يعانون من الوحدة ويشعرون بعدم السعادة يظهرون ضعفا فى حل المشكلات ، والتفكير المجرد ، بالإضافة لتقديرات منخفضة سواء فى المرحلة الثانوية أو الجامعة.

(Horowitz , French & Anderson , 1982)

وهناك سببان محتملان لمثل هذة النتائج .أولاً من المنطقى أن الأفراد الذين يعانون من الخجل يميلون إلى تجنب المواجهات واللقاءات الإجتماعية ، ومن ثم يكون لديهم عدد اقل من الاصدقاء وفرصاً أقل للتفاعل والاتصال الإجتماعى . ثانيا نادراً ما يطلب الآخرون صحبة الأفراد الذين يعانون من الخجل ، وذلك بسب سلوكهم الذى لايحمل كثيرا من الحميمية.

(Jone & Russell , 1982)

- **التأثيرات الجسدية:**

ويقوم الأفراد الذين يعانون من الخجل على الأرجح بتعاطى الكحوليات أو يقدمون على الإدمان وتعاطى المخدرات ويوجه هؤلاء الأفراد ضغطا متزايدا من الأفراد بشان تناول الكحوليات مقارنة بالأفراد الأقل خجلا ومن الأسباب المفترضة التى تجعل الأفراد الذين يعانون من الخجل يقومون بذلك ، رغبتهم فى أن ينخفض الوعى الذاتى لديهم أو أن يشعر بانخفاض فى مستوى الكبت لديهم ، وكذلك فان الأفراد الذين يعانون من الخجل قد يعانون من ضعف الحالة الصحية البدنية .

(Schneier & Wellcowitz , 1996)

على سبيل المثال يظهر الأفراد المسنون الذين يعانون من الخجل الشديد مشكلات أكثر على نحو دال من الأرق ، والإمساك ، والحمى مقارنة بالمسنين الذين لايعانون من الخجل

- **التأثيرات بين الشخصية والمهنية:**

لا يرتبط الخجل فقط بقلة عدد الأصـــدقاء ، ولكنة يرتبط كذلك بضـــعف العلاقات مع الطرف الأخر أو الجنس الأخر، وتأخر سـن الزواج.(Henderson & Zimbard , 2) وقد يكون الخجل بمثابة عائق رئيسى نحو الاستمرار فى العلاقات الرومانسية ، ويمثل الخجل مشكلة اكبر بالنسبة للأفراد الذين يعانون من الخجل العام لأنهم لا يتصـرفون على نحو مناسـب فى المواقف الاجتماعية، على سـبيل المثال ، قد يختبئ الطالب الذى يعانى من الخجل فى المقاعد الخلفية فى قاعات المحاضرات ، بدلا من الحضور عن قرب أو بشكل مباشر. (Arends , 1998).

بالإضـــافة لذلك وجد أن هناك علاقة عكســـية بين الخجل والدعم الاجتماعى الذى تحددة متغيرات مثل عدد الأفراد فى إطار الشبكة الاجتماعية للفرد ، ويميل الأفراد الذين يعنون من الخجل أن يكون لديهم عدد اقل من الأصـــدقاء وشـــبكة محدودة وصـــغيرة من العلاقات الاجتماعية بشكل عام ، وهو ما قد يزيد من مشاعر العزلة والوحدة الموجودة بالفعل .

النظريات المفسرة للخجل:

أوضحت (مايسة النيال)إلي أن هناك اتجاهات مفسرة لظاهرة الخجل وأسبابه وتطوره ومن أهم هذه الاتجاهات ما يلي:

- **الاتجاه التحليلي Analytic Prescriptive:**

ويفسر الخجل في ضوء انشغال الأنا بذاته ليأخذ شكل النرجسية ، فضلاً عن اتصاف الخجول بالعدائية والعدوان.

- **اتجاه التعلم الاجتماعي Social Learning Prescriptive:**

وفيه يعزو الخجل للقلق الاجتماعي والذي يثير أنماطاً من السـلوك الانسـحابي ويمنع فرصـة تعلم المهارات الاجتماعية ، بل ويمتد ليكون عواقب معرفية تظهر في شـكل توقع الفشـل في الموقف الاجتماعي ، وحســاسـية مفرطة للتقويم السـلبي من قبل الآخرين وميل مزمن لتقويم الذات تقويماً سلبياً.

- **الاتجاه البيئي الأسري Environmental Prescriptive:**

يرجع بعض الخجل إلي عوامل بيئية أسـرية متمثلة فيما يمارسـه الوالدان من أسـاليب معاملة كالحماية الزائدة للطفل والنقد المســتمر إلي جانب التهديد الدائم بالعقاب المؤدي لتفاقم الخجل لدي الطفل ، حيث يثير الخجل ويثار عن طريق إدراك البيئة.

- **الاتجاه الوراثي Genetic Prescriptive:**

ويعزي الخجل إلي شق وراثي تكويني، يستمر ملازماً لسلوك الطفل طوال حياته في مراحل العمر التالية ولذا فمعاملة الطفل الخجول وراثياً بطرق الممارسات الوالدية السالبة ، قد يجعله معرضاً للمعاناة من الخجل المزمن. (مايسة النيال ، ١٩٩٩ ، ٢٦).

الخجل واستخدام الإنترنت:

هناك جدل كبير بشأن إذا ما كان الانترنت هو شكل من أشكال التدريب الفعال علي المهارات الاجتماعية لدي الأفراد الذين يعانون من الخجل، أو إذا ما كان الانترنت هو نشــاط ســوف يزيد من الخجل والشعور بالعزلة. وعند مناقشة الفوائد الخاصة باستخدام الانترنت ، هناك من الباحثين من يري أن الأفراد الذين يعانون من الخجل سوف يشعرون بمزيد من الراحة ، الأمن ، عدم أهمية المظهر الجســدي أو الســلوك الظاهر ، ويشــعرون بنقص الخوف من الرفض عند التفاعل مع الآخرين عن طريق اســتخدام الإنترنت . ومن ثم فإن الإنترنت قد يعمل كوســيلة تمكن الأفراد الذين يعانون من الخجل من اكتســاب المهارات الاجتماعية في بيئة لا تشــكل تهديداً لهم أو أقل تهديداً. وقد تم اســتخدام الانترنت كذلك للتفاعل والتحاور مع أفراد من الجنس الآخر. ومع ذلك ، توجد بعض المضــار الخاصــة باستخدام الإنترنت والتي يجب مواجهتها . أولاً، يمكن أن يشكل استخدام الإنترنت مشكلة إذا ما كان الفرد الذي يعاني من الخجل ينســحب تماماً من العلاقات الحياتية الحقيقية ويبحث عن كل أو أغلبية تفاعلاته واتصالاته الإجتماعية عن طريق استخدام الإنترنت. وقد تؤدي هذه الإستراتيجية التجنبية إلي التقليل من المهارات الإجتماعية ، زيادة العزلة أو الوحدة ، وزيادة الخجل أو القلق الإجتماعي . وغالباً مالا تنجح الصداقات التي تحدث عن طريق الإنترنت عندما يتقابل هؤلاء الأصدقاء في الواقع عندما يكون أحدهما أو كلاهما يعاني من الشعور بالخجل.

(Carducci & Golant , 1999)

وغالباً ما تشــكل الكتب وأجهزة الكمبيوتر ما يعرف بمنطقة الراحة لدي المراهقين الذين يعانون من الخجل وكذلك الأمر بالنســبة للراشــدين ، ومع ذلك هناك من يري أن مثل هذه الأنشــطة الخاصــة بأوقات الفراغ لا تنطوي إلا علي القليل من المخاطرة الانفعالية والنمو الاجتماعي .

ويوجد جدل يدور حول إذا ما كان استخدام الإنترنت هو صيغة مفيدة للتدريب علي المهارات الاجتماعية لدي الأفراد الذين يعانون من الخجل، أو أن الإنترنت هو وســيلة تزيد من المستويات الموجودة بالفعل من الخجل والوحدة.

يري بعض علماء النفس أن ثقافة الإنترنت ســوف تزيد مشــاعر الخجل وتجعلها تصــل إلي القلق الاجتماعي .

(Schrof & Schultz , 1999)

أن الأفراد الذين يعانون من قدر قليل من الخجل سوف يظهرون مستويات متزايدة من الخجل إذا ما اعتمدوا علي الإنترنت من أجل تحقيق التفاعل مع الآخرين. ويري .

أن الأفراد الذين يعانون من الخجل ســوف يكونون كذلك حتى علي الإنترنت. ويري (King , 1996) أن العديد من الأفراد الذين يعانون من الخجل لديهم علاقات عن طريق الإنترنت تتســم بالوسواسية وأن هذه العلاقات هي العلاقات الوحيدة لديهم .

وعلي الرغم من أن الإنترنت يتميز بأن الأفراد الذين يعانون من الخجل يشعرون بمزيد من الثقة عند التحاور مع الآخرين بسبب نقص ما ليهم من قلق ، إلا أن الإنترنت قد يكون له نتائج سيئة مع ذلك . إن الأصـدقاء عن طريق الإنترنت ليسوا أصـدقاء حقيقيين لا يمثلون صـحبة موجودة بالفعل يمكنهم أن يتعانقوا إلا إذا أتيحت لهم فرصـــة اللقاء الفعلي في مواقف حياتية واقعية وقد يحدث ألا يتقابل مثل هؤلاء الأفراد بعضــهم البعض عندما يلتقون بالفعل وذلك لاختلاف التفاعل في الواقع بما يتطلب من مفردات وســمات تختلف عما يحدث من تفاعل عن طريق اســتخدام الإنترنت . (Slattery , 1997).

الدراسات السابقة:

نظراً لحداثة دخول شــبكة الإنترنت إلى البلاد العربية لم توجد دراســات كافية عن الإنترنت عموماً وعن آثارها على الشخصية خصوصاً.

لكن هناك دراســات تتناول جزئيات مما يدخل فى جوانب من هذة الدراســة ومن هذة الدراسات مايلى:

١. دراسة "برنير Brenner.V (1997):

اهتمت الدراســة بالتعرف على علاقات الأفراد الاجتماعية داخل نطاق الأســرة وخارجها بعد ثلاثين يوماً من اشـــتراكهم فى شـــبكه الانترنت وأثرها على العزلة الاجتماعية ، وأجريت الدراســـة على "٧٨" أســـرة ، وأســـفرت نتائجها عن وجود انخفاض فى روابط العلاقات الاجتماعية لدى الأفراد داخل الأســـرة ، حيث لم يعد هناك الاجتماع حول مائدة الطعام أو النزهة الجماعية أو المشاركة فى المناسبات داخل الأسرة وخارجها.

٢. دراسة صالح ليرى ومحمد حاجى (1998):

وفى دراســة اســتطلاعيه أعدها ليرى وحاجى ، قام من خلالها لتوزيع اســتبانه على عدد من المترددين على مقاهي الإنترنت الموجودة في الكويت ، وذلك بهدف تناول بعض المشــكلات الاجتماعية والنفسية والصحية لمستخدمي شبكة الإنترنت فقد خلص فيها الباحثان إلى أن اغلبيه المترددين على هذه المقاهي هم من الفئات السنية الصـغيرة التى تتراوح أعمارهم بين ١٦ ــ ٣ سـنه وأن نسـبه الذكور وغير المتزوجين هم الفئة الأكثر تردد على تلك المقاهي ، وأن غالبيه المترددين يقضون متوسط ما يقارب ثلاث ساعات ونصف يومياً فى هذه المقاهى باستخدام الإنترنت حيث بلغت نسبتهم ٨٤% من حجم العاينه

ومن أبرز النتائج الاجتماعية والنفسيه والصحيه التى خلصت اليها هذه الدراسه هى أن مقهى الإنترنت تعتبر مكاناً مناسباً للتعارف على الأصدقاء الجدد ، وأن هناك أعراضاً صحية مضره تتعلق بكثرة أعداد المدخنين واستخدام المنبهات لمستخدمى الجهاز.إضافة إلى ان هناك علاقة تفاعلية خاصة بين المستخدم والحاسوب. حيث يتولد نوعاً من الانشغال الذهنى من قبل المستخدمين ولقد أشارت الدراسة أيضاً الى ان كثير من أفراد العينه تميزوا بزياده مشكلاتهم الأسرية ، وأصبح كثيراً منهم أكثر توتر فى الاعصاب واتسامهم بعدم الصبرإضافه الى ذلك فهناك أيضاً بعض التأثيرات على العين وإجهادها من كثره استخدام شبكة الإنترنت.

٣. دراسة جانيت م . مورهان مارتين Janet M. Morhan martin (1999):

تقدم الدراسة الحالية أدلة من الدراسات السابقة التى تناولت الكمبيوتر كوسيط للاتصال ن القلق الإُجتماعى ، ومن الدراسات الميدانية والمسحية الخاصة بالإنترنت تؤيد فرضين متناقضين . وهذان الفرضان هما : (١) الوحدة هى نتيجة او منتج للاستخدام الانترنت الزائد لأن مستخدمى الإنترنت يبحثون عن علاقات على الانترنت على حساب العلاقات فى الحياة الواقعية و(٢) يلجا الافراد الذين يعانون من الوحدة إلى بعض أشكال الأنشطة غير التفاعلية عن طريق الإنترنت وذلك بسبب امكانات الارتباط ، الصحبة . والتجمع التى يتيحها الإنترنت . وقد ناقشت هذة الدراسة كذلك جوانب القصور والمحددات الخاصة بهذين الفرضين والمكاسب والمخاطر المحتملة لاستخدام الإنترنت لدى الأفراد الذين يعانون من الوحدة .

٤. دراسة هيلين بونتو أو فوسو Helen Bontu Ofosu (1999):

تهدف هذه الدراسة الى مقارنة بين طلاب الجامعة المعتمدين وغير المعتمدين على الانترنت فيما يتعلق بمستوياتهم الخاصة بالدعم الاجتماعى المدرك ، تقدير الذات ، الخجل الوحدة ، النوع ، ومستويات الانفصال. وقد كانت عينة الدراسة عبارة عن ٢١١ من طلاب الجامعة المقيدين فى الصف الأول فى الجامعة ممن يدرسون الاتصالات بهدف دراسة أرائهم فى استخدام الانترنت وعاداتهم الخاصة لأوقات الفراغ وعادتهم الاجتماعية وقد استجاب أفراد العينة لتقرير يتكون من المقاييس الآتية : مقياس استخدام الإنترنت الكمبيوتر الشخصى ، مقياس الاعتماد على الإنترنت ، مقياس التدعيم الاجتماعى المدرك الموجز ، مقياس الانفصال ، مقياس المتغيرات الديموجرافية. وقد وجد أن ٢ % مشتركين يتم تصنيفها على أنهم معتمدين على الإنترنت فى مقابل ٨ % يتم تصنيفهم على أنهم غير معتمدين على الإنترنت وذلك بناء على مقياس الاعتماد على الإنترنت وكما هو مفترض وجد أن الطلاب المعتمدين على الانترنت كانوا من الذكور أكثر من الإناث، يدركون دعماً اجتماعياً أقل من الأصدقاء والأسرة ، إلا أنهم يحصلون على المزيد من الدعم الاجتماعى من أصدقاء الانترنت مقارنه بالطلاب غير المعتمدين على الإنترنت وكما هو مفترض أيضا. كان الطلاب المعتمدون على الإنترنت يظهرون مزيداً من الخجل، مزيداً من الوحدة الاجتماعية ، ومزيداً من الانفصال مقارنة بالطلاب غير المعتمدين على الإنترنت. وقد تمت مناقشة التضمينات والتطبيقات الخاصة بنتائج الدراسة الأولية وتحديد الاتجاهات البحثية المستقبلية.

٤. خالد الفرم (٢):

أشارت الدراسة التى أجراها الباحث السعودى خالد الفرم (٢) أن تفاعل الشباب السعودى من الجنسين مع شبكة الإنترنت كان تفاعلاً كبيراً جدا خاصه الشباب ما بين فئه ٢١-٢٤ ، ويشير الباحث الى ان الشباب العربى وجد ضالته فى شبكة الإنترنت باعتبارها مجالاً للتثقيف والترفيه فى آن واحد لكن للأسف – كما يقول نظرا لحداثة هذه الأداة استغل فيها الجانب الترفيه البحت أى أنها لم تستعمل بشكل كبير معرفياً أو تجارياً بل احتلت الاشباعات العاطفية والاجتماعية نسبه كبيره جدا من الاشباعات التى يبحث عنها مستخدم الإنترنت مشيراً إلى أن هناك أيضاً إشباعات معرفيه للمستخدمين الذين نجد أن نسبه أكثر من ٥ % منهم يستخدمون الإنترنت للبريد الالكترونى وحوالى ثلث المستخدمين يستخدمون الشبكه بما يسمى بالشات أو المحادثه الالكترونية فالمجتمع السعودى مجتمع محافظ ومتمسك بتقاليده الاسلامية والعربيه و شبكة الإنترنت تعتبر ملجأ كبيراً للعلاقات الاجتماعيه والعاطفيه للتعرف على الاخرين من خلال وسائل الاتصال فنجد حوالى ١٥ % من مستخدمى الإنترنت فى المملكه يستخدمون شبكة الإنترنت فى البحث عن علاقات رومنسيه و٢٥% يستخدمونها فى البحث عن الجرعات السياسيه غير الموجوده فى الاعلام الوطنى نسبه المستخدمين الذين يبحثون عن مواقع إباحيه قليله حيث تبلغ حوالى ١٣% أما الاشباعات المعرفيه واستثمار الشبكه كقناه معلوماتية اتصاليه ضخمه فلم تأخذ مكانها الصحيح بين المستخدمين.

وعن سلبيات وايجابيات شبكة الإنترنت على المجتمع منذ دخوله إلى الأن يؤكد الباحث السعودى أن لكل وسيله إيجابياتها وسلبياتها فى شبكة الإنترنت لها إيجابيات كبيره جداً فى مجال التجارة الالكترونيه والتعليم وفى المجال الاعلامى والثقافى والاتصال فهو عالم غير محدود.

وهناك أيضاً سلبيات بلا شك ومنها استخدام الإنترنت فى مجال ترفيهى بحت واستخدامه بحثاً عن مواقع ممنوعه سياسياً أو دينياً أو أخلاقياً وهذا فى الواقع هدر كبير لطاقه الشباب والاقتصاد الوطنى ومن السلبيات إدمان الإنترنت وهناك مدمنون وللإسف ان الإدمان يتعلق بالنواحى الترفيهية أو الانبهار خاصة لصغار السن.

٥. دراسة كريستوفر . ساندرز وآخرون christopher E . Sanders etal(2):

تبحث هذة الدراسة إذا ما كانت المستويات الأعلى من استخدام الإنترنت ترتبط بالاكتئاب والعزلة الاجتماعية بين المراهقين . وقد قام ٨٩ من الطلاب الأكبر سناً في المرحلة الثانوية بالإجابة علي استبيان يقيس استخدام الإنترنت في العلاقات مع الأم ، الأب ، والرفاق ، والاكتئاب . وقد أظهر أفراد العينة الأقل استخداماً للإنترنت علاقات أفضل مع أمهاتهم وآبائهم مقارنة بالأفراد الأكثر استخداماً للإنترنت.

٦. دراسة وارد دانيل Ward Danial (2):

تبحث هذه الدراسة إسهام استخدام الانترنت في التباين في التوافق النفسي الاجتماعي وتكوين الهوية، وتكونت عينة الدراسة من ١١٢ من طلاب الجامعة والخريجين ممن يستخدمون الإنترنت علي الأقل لخمس ساعات أسبوعياً. وقد تم إجراء مجموعتين من التحليل. تتكون المجموعة الأولي من متغيرات تابعة تقيس التوافق النفسي الاجتماعي كما تحدده ٦ مقاييس من المقاييس الخاصة بالتوافق لدى طلاب الجامعة وهذه المقاييس هي : مقياس المشكلات الدراسية ، مقياس القلق ، مقياس الاكتئاب ، مقياس المشكلات الأسرية ، مقياس المشكلات الشخصية ، ومقياس تقدير الذات . وتتكون المجموعة الثانية من متغيرات تابعة تقيس تشكيل الهوية والتي تم تحديدها من خلال درجات عاملين لاستبيان عملية هوية الأنا ، وهذين العاملين هما استكشاف الهوية والالتزام بالهوية . وقد تم تحديد وتعريف استخدام الإنترنت من خلال مقدار استخدام أفراد العينة للإنترنت وعدد الساعات كل أسبوع ، تصنيف الاستخدام ونسبة استخدام تطبيقات الاتصال ، وتقدير الإدراكات الخاصة باستخدام الإنترنت وقد اشتمل التحليل كذلك علي التفاعل بين الإدراك واستخدام الإنترنت.

٧. دراسة يعقوب يوسف الكندرى ، وحمود فهد القشعان (1 - 2):

اهتمت الدراسة بالتعرف على الأثار الإجتماعية المرتبطة على استخدام شباب الجامعة فى المجتمع الكويتى للإنترنت ، وعلاقتها بالعزلة الاجتماعية ، على عينة قوامها "٥٩٧" طالباً وطالبة وأعمارهم من "١٨-٢٥" سنة ، وأسفرت نتائجها عن وجود علاقة ايجابية بين العزلة الاجتماعية ، ومتوسط عدد الساعات التى يقضيها الشباب مستخدماً للإنترنت ، ووجود علاقة بين استخدام الشباب المستمر للإنترنت ، وبين الشعور بالعزلة الاجتماعية ، وكلما زاد عدد الساعات التى يستخدم فيها الشباب للإنترنت قل الوقت الذى يقضونه مع أشخاص حقيقيين ، وتكوين علاقات اجتماعية مباشرة معهم ، فالوحدة والعزلة الاجتماعية هما شعور طبيعى إزاء استخدام الإنترنت المتكرر لساعات طويلة .

٨. دراسة جانس ايرين روبينز Janice Irene Robbins (1 - 2):

تهدف الدراسة الحالية الى وصف الأنشطة التى تمارسها المراهقات على الإنترنت (تتراوح أعمارهن بين ١٢-١٤ سنه) ممن تستخدمن تكنولوجيا الكمبيوتر. وقد تم استخدام المهام النمائية لفترة المراهقة (البحث عن الهوية، الاستمرار فى الارتباطات الاجتماعية ، الرغبة فى الإحساس بالكفاءة والانجاز) لوضع إطار للتوقعات الخاصة بأنشطة الإنترنت لدى المراهقات. وقد تم إجراء مقابلات مع ثمان من المرهقات ، وتحليل دوافع الإنترنت الشخصية لست مراهقات.

وقد أشارت الأنماط والموضوعات التى تم الحصول عليها من المعلومات الى أن تكنولوجيا الإنترنت تتسم بالفعالية فيما يتعلق بالمهام النمائية الخاصة بالبحث عن معلومات. وقد تضمنت الاستدلالات الخاصة ما يلى:

- تتيح تكنولوجيا الإنترنت طرقاً عديدة للباحثين عن معلومات تتعلق بالعلاقات الاجتماعية التفاوضية.
- يدعم استخدام الإنترنت قيام الباحثين عن معلومات فى التعلم الشخصى ، الموجه ذاتياً، وذى الدافع الذاتى.
- يوفر الدعم الذى يتم الحصول علية من الآباء ، الإخوة ، الرفاق ، البيئة المناسبة لتنمية الثقة والكفاءة لاستخدام الإنترنت لدى كل فتاه.
- يعكس استخدام المراهقات للإنترنت بحثاً عن معلومات أساليب المعرفة لديهن

٩. دراسة روبرت لاروز وآخرون Robert Larose etal (1 - 2):

تهدف هذه الدراسة إلي التعليق علي الدراسة الخاصة بتناقض الإنترنت R. Kraut etal ., (1998) والتي تشير إلي وجود أدلة علي أنه توجد علاقة سببية بين استخدام الإنترنت والاكتئاب إلا أن ذلك قد يكون خاصاً بالمستخدمين الجدد للإنترنت . وقد تمت إعادة صياغة وتشكيل العلاقة بين استخدام الإنترنت ، الدعم الاجتماعي ، والاكتئاب اعتماداً علي نظرية معرفية اجتماعية أجل تحديد إذا ما كان هؤلاء الشباب الذين يعانون من الأعراض الاكتئابية هم عرضة لأن يعانوا من خبرات سلبية.

وتهدف الدراسة إلي تحليل الارتباط بين الأعراض الاكتئابية لدي الشباب والخبرات السلبية الخاصة باستخدام الإنترنت لديهم ، وبالأخص الإزعاج والمضايقة عن طريق الإنترنت .

وقد كانت عينة الدراسة عبارة عن ١٥ ١ من الشباب صغار السن أو المراهقين تتراوح أعمارهم بين ١ ، ١٧ سنة. وقد كان أفراد العينة يستخدمون الإنترنت علي الأقل ثلاث مرات في خلال الشهور الثلاث الماضية، ويتحدثون اللغة الإنجليزية. وقد تم اختيار أفراد العينة عن طريق تطبيق دراسة مسحية خاصة بأمن الإنترنت لدي الشباب وذلك علي الشباب أنفسهم وعلي القائمين علي رعايتهم . ويقصد بالقائمين علي الرعاية هنا الأفراد الأكثر دراية ومعرفة بممارسات الانترنت لدي أفراد العينة . وقد سبق ذلك اختيار بيوت هؤلاء الشباب علي نحو عشوائي عن طريق محادثات تليفونية تمت علي مرحلتين. وقد تم تطبيق ذلك بين خريف عام ٢.

وقد أشـــارت نتائج الدراســـة إلي أن ظهور الخبرات الســـلبية أو غير المرغوبة الخاصـــة بالإنترنت في العام الســابق علي الدراســة كان ثلاث أضــعاف المتوقع أو يزيد عن ذلك لدي الأفراد الذين يعانون من أعراض الاكتئاب الأســاســي وفقاً للدليل التشــخيصــي والإحصــائي الرابع للاضـــطرابات النفســـية D S M –TV مقارنة بالأفراد الذين يعانون من أعراض اكتئابية طفيفة أو الذين لا يعانون من أعراض اكتئابية علي الإطلاق وقد وجد ارتباط قوي مماثل بين ظهور الاكتئاب الرئيســـي والإزعاج أو الضـــيق عن طريق الإنترنت وعند تقييم أفراد العينة من الإناث والذكور علي نحو منفصـــل ، وجد أن ظهور الإزعاج أو المضـــايقة عن طريق الانترنت لدي الذكور الذين يعانون من أعراض اكتئابية طفيفة أو الذين لا يعانون من أعراض اكتئابية . وكذلك فإن ظهور الخبرات الســـيئة لدي الأفراد الذكور الذين يعانون من أعراض الاكتئاب كانت نسبة ثلاث أضعاف ونصف نسبته لدي الذكور الذين يعانون من أعراض اكتئابية طفيفة أو الذين لا يعانون من أعراض اكتئابية . وبالنســـبة للإناث فقد كان الارتباط بين ظهور الأعراض الاكتئابية والخبرات الســـلبية غير المرغوبة علي الإنترنت يمكن تفســـيره عن طريق الفروق في خصـــائص اســـتخدام الإنترنت والتحديات النفســـية الاجتماعية الأخرى .

١٠. دراسة كافى بونيبريك Katie Bonebrake (2 - 2):

ويختبر هذا البحث استخدام طلاب الجامعة للإنترنت ، تكوين العلاقات ، وسمات الشخصية. وقد كان المشـتركون فى الدراسـة من الذكور والإناث (متوسـط أعمارهم ٢ .٥ ، وتتراوح أعمارهم بين ١٨ - ٢٣). وقد أشـارت نتائج الدراسـة إلى عدم وجود فروق بين المشـتركين الذين يكونون أولا يكونون علاقات جديدة عن طريق الإنترنت. ومع ذلك كانت هناك فروق داخل المجموعة واتى تكون العلاقات عن طريق الإنترنت بـالإضـــافة إلى الفروق فى المهارات الاجتماعية ودرجات الوحدة. ويدعو هذا إلى إعادة اختبار الفروض الســـابقة فيما يتعلق بالأفراد الذين يكونون علاقات عن طريق الإنترنت.

١١. دراسة ليندساى هـ.شاو و لارى م. جانت:

:(2 - 2) Lindsay H. shaw & Larry M. Gant

العلاقة بين الاتصـــال عن طريق الإنترنت والاكتئاب ، والوحدة ، تقدير الذات ، الدعم الاجتماعى. وكانت عينة الدراسة تتكون من ٤ من طلاب الجامعة . وقد اشترك كل فرد فى العينة فى ٥ جلسات دردشة مع أحد الشركاء عن طريق الانترنت (ذكر مع انثى او انثى مع انثى فى شـــكل ثنائيات . وقد تم تطبيق مقياس الاكتئاب ، والوحدة ، تقدير الذات ، والدعم الإجتماعى على افراد العينة ثلاث مرات . وقد تم حساب الفروق فى الدرجات فى كل مرة . وقد اوضـحت النتائج ان اسـتخدام الإنترنت يقلل من الوحدة والاكتئاب بشـكل دال بينما زاد الدعم الإجتماعى المدرك وتقدير الذات على نحو دال.

١٢. دراسة اليشيفا ف.جروس وآخرون (2 - 2) :Elisheva f. Gross etal.

تشير الأبحاث السابقة إلى ان استخدام الإنترنت قد يرتبط بالنقص فى السوية أو السلامة لدى المراهقين . ومع ذلك لا يوجد إلا عدد قليل فى الأبحاث التى تناولت العلاقة بين السوية والمظاهر الإجتماعية لاستخدام الإنترنت ، وتتكون عينة الدراسة الحالية من ١٣ من تلاميذ الصف الأول الإعدادى فى احدى المدارس العامة ذات الطبقة المتوسطة فى كاليفورنيا . وقد قام افراد العينة بإستكمال مقاييس شخصية خاصة بالسوية ، والليالى الثلاث التالية كانوا يجيبون على اسئلة تتعلق بإستخدام الإنترنت مشتملاً على تفاصيل الرسائل التى يتبادلونها عن طريق البريد الالكترونى ، والسلامة اليومية . وقد اشارت نتائج الدراسة الحالية غلى ان الوقت الذى يتم قضائه على الإنترنت لم يكن يرتبط بالسمات الشخصية او السلامة اليومية . ومع ذلك كان محتوى رسائل البريد الالكترونى بين أفراد العينة وشركاء الإنترنت يرتبط بالقلق الإجتماعى والوحدة اليومية فى الدرسة ، وذلك بالإضافة إلى ارتباطه بسمات الشخصية.

١٣. دراسة كريج بولاك Craig Pawlak (2 - 2):

الهدف الرئيسى لهذه الدراسة هو اختبار العلاقة بين الوحدة ، الدعم الاجتماعى ، و إدمان الإنترنت بين طلاب المدارس الثانوية . ويختبر الجزء الثانى من هذه الدراسة نمط الشخصية المستوى الدراسى، والنوع كمتغيرات ترتبط بإدمان الإنترنت بين طلاب المدارس الثانوية ويختبر فرضان أساسيان العلاقة بين التلفزيون واستخدام الانترنت وصالة العلاقة ويتضمن استخدم الإنترنت الألعاب المحادثات ، البريد الالكترونى ، والدخول على المواقع المختلفة وقد تم جمع بيانات من عينة من طلاب مدرسة ثانوية عامة فى إحدى نواحى نيويورك . وقد كانت عينة تتكون من ٢ ٢ طاب ، يمثلون طلاب من الصفوف الثانوية الثلاث وقد قام أفراد العينة بإكمال خمس أدوات وأسئلة مفتوحة والأدوات المستخدمة هى : مقياس UCLA للوحدة ، مقياس الوحدة عن طريق الإنترنت ، مقياس تغيرات الدعم الأجتماعى ، مقياس ميرز _ بريجز Myers _Briggsالعزى للانطواء الانبساط والمحدد للنمط ، واستبيان للمتغيرات الديمجرافية وقد تم حساب ارتباطات بيرسون لتحديد العلاقات بين الوحدة ، الدعم الأجتماعى ، وإدمان الإنترنت . وقد أشارت النتائج إلى وجود ارتباط بين الوحدة والدعم الاجتماعى من جهة وإدمان الإنترنت من جهة أخرى ، وهو ما يتفق مع ما أشارت إليه التقارير القومية. وقد يلجأ الأفراد الذين يعانون من مستويات عالية من الوحدة ومستويات منخفضة من الدعم الاجتماعى إلى الإنترنت من أجل التحقيق عن هذه المشاعر. وقد تؤدى مشاعر الوحدة ونقص الدعم الاجتماعى إلى ان يصبح الطلاب مدمنين للإنترنت.ولم يكن هناك ارتباطات بين نمط الشخصية ، المستوى الدراسى ، والنوع من جهة وإدمان الإنترنت من جهة أخرى ، على نحو مستقل أو بين كل متغيرين على حدة. و بالإضافة إلى ذلك، لم يكن هناك ارتباط بين العلاقات الرومانسية على التليفزيون واستخدام الإنترنت، و هو ما تناوله الفرضان الأساسيان للدراسة. و تعتبر هذه الدراسة هى دراسة استطلاعيه ، وما زالت هناك حاجه إلى مزيد من الدراسات فى هذا المجال من أجل الاجابه على أسئلة عديدة تتعلق بالسبب و التأثير فيما يخص الوحدة ، الدعم الاجتماعى وإدمان الإنترنت . و مازالت الأبحاث الخاصة بتأثير الإنترنت فى بدايتها .

١٤. دراســة نيســليهان كيزر أوزكان وســيفيم بازلو Neslihan keser (2 - 2) ozcan & sevim Buzlu :

تم إجراء هذه الدراسة من أجل تحديد السمات العامة لاستخدام الإنترنت بين طلب الجامعة فى تركيا ومن أجل بحث العلاقة بين اســتخدام الإنترنت والظروف النفســية الاجتماعية للطلاب : ومن بين الطلاب المشتركين فى الدراسة وعددهم ٧٣ طالب ، كان متوسط عمر الطلاب ٨٤, ٢ ســنة بانحراف معيارى ٩٥, ١، وكان أغلبية أفراد العينة من الطالبات وقد كان متوسط فترة استخدام الطلاب للإنترنت هى ٨, ٢ سنة لدى الطالبات (بانحراف معيارى ٩, ١) . وقد كانت الدرجة المتوســطة لمقياس المعرفة عن طريق الإنترنت و المســتخدم لتحديد لاستخدام المشكل هى ٦٤, ٨٤ وبانحراف معيارى يساوى ٥, ٣٣ : ٩٩, ٧٧ لدى الأساس بانحراف معيارى مقداره ٧, ١٣ و ٧, ٩٢ لدى الذكور(بانحراف معيارى يساوى ٣٤,٩٦). وقد أحرز طلاب العلوم الاجتماعية درجات اكبر على مقياس المعرفة عن طريق الإنترنت. وكان قد تم افتراض أنه كلما زادت الدرجات على مقياس المعرفة فان أداء الطلاب فى أنشطه الإنترنت مثل البحث عن معلومات عامه والبحث الاكاديمى سوف يتناقص وان أداء الطلاب فى أنشطة التسلية غير التفاعلية عن طريق الإنترنت مثل الدردشة ، التحويلات المالية ، ممارسة الألعاب ، البرامج ، والاستماع إلى الموسيقى سوف يزداد . و بينما كان هناك ارتباط ايجابى بين استخدام للإنترنت والوحدة والاكتئاب ، كان هناك ارتباط سلبى بين الاستخدام المشكل والدعم الاجتماعى المدرك.

١٥. دراســــة كــاثيرى ســــوبر امــاينــام وجلوربــالين Kaveri (2 - 2) Subrahmanyam & Gloria Lin:

تبحث هذه الدراســة العلاقة بين نشــاط المراهقين على الإنترنت والســوية. وتتكون عينة الدراسة من ١٦٥ مراهق تتراوح أعمارهم بين ١٥ و ٤, ١٨ سنة. وقد تم جمع معلومات من أفراد العينة تتعلق بتوافر الإنترنت لديهم واستخدامهم له. وقد أكمل المشتركون حتى الدراسة كذلك مقياس الوحدة ومقياس الدعم الذاتى المدرك. وقد أشــار ANOVA الى أن الوحدة لا ترتبط بالوقت الكلى الذى يقضــيه المراهقون على الإنترنت ، أو الوقت الذى يقضــيه المراهقون فى تبادل الرسائل الالكترونية ، إلا أن الوحدة كانت ترتبط بنوع المشتركين . وقد أشارت تحليلات الانحدار إلى أن نوع المشتركين وإدراكهم لما يتعلق بالعلاقات عن طريق الانترنت هما المتغيران الوحيدان اللذان ينبئان بالوحدة وقد كان المراهقون الذين يشعرون أن علاقاتهم مع شــركائهم على الإنترنت هى العلاقات إلى يمكنهم أن يلجأوا إليها فى وقت الحاجة يشعرون بمزيد من الوحدة ومع ذلك ، لم يمكن الدعم الأجتماعى من الآخرين يرتبط بالوقت الذى يقضيه المراهقون على الإنترنت ، أو الوقت الذى يقضية المراهقون فى تبادل الرســائل الالكترونية ، ذلك ، لم يمكن الدعم الأجتماعى من الآخرين يرتبط بعلاقات المشــتركين مع شــركاء الإنترنت ، وإدراكتهم الخاصــة بهذه العلاقات وتمت مناقشــة التضمنيات الخاصة بهذه النتائج فيما يتعلق بالباحثين ، الأباء وغيرهم من المهتمين.

١٦.دراسة ماريتا سكيلى وآخرون.marits scealy etal (2 -2):

قد يؤدى استخدام الانترنت إلى زيادة التفاعل الاجتماعى أو إلى العزلة الاجتماعية. وقد يؤثر الخجل والقلق على مدى استفادة الأفراد من خدمات الانترنت مثل البريد الالكترونى. التحاور مع الآخرين، البحث عن معلومات، التســلية ،والتجارة. ومن أجل فهم الكيفية التى تؤثر بها الشخصية استخدام الانترنت، قام ١٧٧ والمشتركين فى الدراسة (تتراوح أعمارهم بين ١٨ - ٧٩ سنه) بإكمال تقرير استخدام الانترنت ، مقياس الصمت الاجتماعى ، وقائمة القلق كسمه. وقد تم توظيف الخجل ، القلق ، النوع ، والانجاز الاكاديمى فى إطار تحليلات متعددة منفصلة. للانحدار من أجل التنبؤ بأشكال استخدام الانترنت وتشير نتائج الدراسة إلى أن استخدام البريد الالكترونى والتحاور مع الآخرين عبر الانترنت لم يرتبط بالخجل أو القلق ، وهو ما يشير الى أن الخجل أو القلق لا يمثلان عائقاً لمثل هذه التطبيقات الخاصة بالانترنت كما أشــارات الدراســة إلى أنه لاتوجد فروق بين الريف والحضــرفى متغيرات الخجل والاكتئاب.

وقد كان الذكور أكثر استخداماً للإنترنت من الإناث فى الانشطه الخاصة بالتسلية. وقد كان للذكور الذين يعانون من الخجل أكثر اســتخداماً للإنترنت فى البحث عن الانشــطه الإبداعية الأنشطة التى تتعلق بوقت الفراغ. وقد كان الذكور ذو الخط الأكبر من التعليم أكثر استخداماً للإنترنت فى أعمال البنوك وتســديد الفواتير. على الرغم من انه يبدو أن الخجل أو القلق لا يعادلان الوظائف الاتصــالية للإنترنت. أنهما قد يؤثران على اســتخدام الأفراد للتطبيقات الأخرى الخلاقة.

١٧. دراسة سكوت أ. كابلان Scott E . Caplan (2 - 2):

يتضمن هذا البحث دراسة استطلاعية تهدف الى :

١) تطوير مقاييس ذى أساس نظرى للاستخدام المشكل للانترنت.

٢) تطبيق الأداة على عينه من طلاب الجامعة (تتراوح أعمارهم بين ١٨-٥٧ ســنة) لتقيم الارتباطين الاســتخدام المشــكل للإنترنت والعديد من المتغيرات النفســية الاجتماعية التى تتضمن : الاكتئاب ، تقدير الذات ، الوحدة ، والخجل .

وقد تم تعميم أداة جديدة هى المقياس العام للاستخدام المشكل للإنترنت ، ويعتمد هذا المقياس على البنية النظرية التى قدمها ديفيد David (٢ ١) والخاصة بالاستخدام المشكل للإنترنت. وقد تم تطبيق المقياس العام للاســتخدام المشــكل للإنترنت والعديد من المقاييس الأخرى الخاصــة بقياس الســلامة أو الســوية النفســية، وذلك على عينة مكونة من ٣٨٦ من طلاب الجامعة.

وقد حدد تحليل المتغيرات سبع أبعاد فرعية للمقياس العام للاستخدام المشكل للإنترنت و التى هى : تغير الحالة المزاجية ، المكاســب الاجتماعية المدركة المتاحة عن طريق الإنترنت ، النتائج السلبية المرتبطة باستخدام الإنترنت ، الاستخدام القهرى للإنترنت ، قضاء عدد كبير من الساعات على الإنترنت ، والضبط الاجتماعى المدرك المتاح على الإنترنت وقد أشارت النتائج الى ارتباط كل هذه الأبعاد السبع الخاصة بالمقياس العام للاستخدام المشكل للإنترنت بمتغيرات الصــحة النفســية الاجتماعية التى تتضــمن الاكتئاب ، لوحده ، الخجل ، وتقدير الذات.

وقد حدد تحليل الانحدار المنبئات النفســية الاجتماعية المعرفية الســلوكية بالنتائج الســلبية المرتبطة بالاستخدام المشكل للإنترنت بشكل عام.

١٨. دراسة محمد عبد المطلب جاد، وعبد الرؤف السرح (3 - 2):

هدفت الدراسة إلى دراسة طبيعيه العلاقة بين إدمان الانترنت ، والحالة المزاجية "الاكتئاب" لدى عينة من مختلف المستويات التعليمية ، وأجريت تلك الدراسة على عينة من مستخدمى الانترنت المترددين على مركز المعلومات بجامعة المنصورة ، من طلاب الدراسات العليا ، وطلاب الحاســب الآلى بكلية التربية النوعية بالمنصــورة ، وبعض المترددين على نوادى الانترنت فى مدينتى المنصورة وطنطا ، وبلغت العينة "١١٤" مستخدماً لإنترنت "٨٥" من ذكور ، "٢٩" من إناث "٨" دبلوم فنى / ثانوى ، "٧٩" بكالوريوس / ليســانس ، "٢٧" دراســات عليا ، واســتخدمت الدراســة مقياس إدمان الإنترنت "عادة اســتخدام الكمبيوتر والانترنت" من إعداد الباحثان ومقياس الاكتئاب "وصف المشاعر" من إعداد الباحثان أيضاً ، وأسفرت نتائج الدراسة عن أن درجات إدمان الإنترنت تختلف باختلاف مستويات الاكتئاب بفروق دالة ، وأن الأعلى اكتئاباً كانوا أكثر إدمانا للانترنت ، وليس هناك تأثير لا للجنس ولا المستويات التعليمية ، ولا للتفاعل بين المتغيرات الثلاث ، ولكن الفروق فى درجات الإدمان لإنترنت تعزى لمســتويات الاكتئاب وحدها ، وقد ثبت أن ادمان الانترنت يؤدى إلى زيادة درجات الاكتئاب ، وان الفروق فى درجات الاكتئاب كانت جوهرية بين مرتفعى الادمان ومنخفضــى الادمان ، وفقد وجد أن تأثير الادمان فى درجات الاكتئاب اختلف باختلاف المســتويات التعليمية ، واصــبح متغير الجنس الذى لم يكن دالاً كتأثير مســتقل فى درجات الاكتئاب أصــبح ذا تأثير عندما دخل المنظومة لتعمل معاً "إدمان وجنس ومســتوى تعليمى" فى تأثير تفاعلى على درجات الاكتئاب ، وأصــبحت درجات الاكتئاب لا تفســر من خلال إدمان الانترنت وحده ، وإنما من خلال الادمان والمســتوى التعليمى ، والادمان متفاعلاً مع المســتوى التعليميى وإدمان متفاعلاً مع التعليم والجنس ، وبالتالى إدمان الانترنت يزيد من درجات الاكتئاب.

١٩. دراســـة جانيت مورهان مارتين وفيليس تشـــومتشـــر Janet (3 - 2) :Morahan Martin & Phyllis Schumacher

ترتبط الوحدة بالاســـتخدام المتزايد للإنترنت. وقد يلجأ الأفراد الذين يعانون من الوحدة إلى استخدام الانترنت على نحو متزايد بسبب بحثهم عن الدفعة أو الصداقة عن طريق الإنترنت بسـبب أنماط التفاعل الاجتماعى المتغيرة على الإنترنت ، وكوسـيلة لتغير الحالات المزاجية السـلبية المرتبطة بالوحدة. ويمكن ، على الإنترنت ، ضـبط مسـتويات الوجود الاجتماعى والألفة ، ويمكن أن يظل مسـتخدموا الانترنت غير مرئيين بينما يلاحظون تفاعلات الآخرين ويمكن أن يتحكموا فى مقدار الوقت الذى يقضـــونه فى تفاعلاتهم مع الآخرين. وقد يعمل نقص الاتصـــال المباشـــر أو الاتصـــال وجهاً لوجه إلى التقليل من الوعى الذاتى والقلق الاجتماعى ، وهو ما قد يعمل على دعم السلوكيات الاجتماعية وتكوين الصداقات عن طريق اســـتخدام الإنترنت. وقد وجد تأييد لهذا النموذج من الدراســـة المســـتحيه التى اجريت على٢٧٧من طلاب الجامعة مســـتخدمى الإنترنت ، والذين قاموا بتقيم الفروق بين الافراد الذين يعانون من الوحده فيما يتعلق بانماط استخدام الإنترنت .وقد تم تقيم الوحده على مقياس uclaللوحدة. وتمت مقارنة الطلاب الذين حصـلوا على اعلى درجات على مقياس الوحده ، والتى كانت نسبتهم٢ % من اجمالى عدد افراد العينه ، والذين يعانون من الوحده ، بالطلاب الاخرين الذين لا يعانون من الوحده .وقد وجد إن الافراد الذين يعانون من الوحده كانو اكثر اسـتخداما للإنترنت والبريد الالكترونى وكانو كذلك اكثر اسـتخداما للإنترنت بحثا عن الدعم الوجداني او الانفعالى مقارنة بالاخرين .وقد كان استخدام الإنترنت يعمل على تعزيز السلوك الاجتماعى بشكل مستمر لدى الافراد الذين يعانون من الوحدة وكان الافراد الذين يعانون من الوحدة كذلك اكثر تكوينا للاصدقاء عن طريق الإنترنت واكثر رضاء عن هذة الصداقات.

٢٠. دراســـة ى .اميتشـــاى هـامبرجر و ا بين ارتزى y . Amichai :(2 - 3)Hamburger .&E .Ben Artiz

لقد تزايد اســـتخدام الإنترنت فى مجالات عديدة حاليا ، ويرى بعض الملاحظين ان الافراد الذين يســـتخدمون الإنترنت على نحو متزايد اصـــبحوا يعانون من اغتراب عن التفاعلات الاجتماعية المعتادة.وقد ينفصـــلون تماما عن هذه التفاعلات الاجتماعية وذلك لان الانترنت اصـبح العائل المسـيطر فى حياتهم .ويسـتخدم الافراد الانترنت فى اغراض عديدة وبطرق مختلفة من اجل التفاعل مع الآخرين .ومن ثم فإن النتائج الخاصـــة بالتفاعل بين الشـــخصـــية واســـتخدام الإنترنت يتنوع على الأرجح بين الأفراد وكذلك التأثير على ســـوية وســـلامة المستخدم. ومن السمات الشخصية التى وجد أنها تتأثر باستخدام الإنترنت سمه الانبساطية و العصابية. وتتكون عينة الدراسة الحالية من ٨٩ من المشتركين (تتراوح أعمارهم بين ١٦ و ٥٨ سنه). وقد قام أفراد العينة بإكمال استبيانات تتعلق باستخدامهم للإنترنت ومشاعر الوحدة ، الانبساطية ، والعصابية لديهم. وقد تمت مقارنة النتائج وفقاً لنموذجين : (أ) نموذج يرى أن استخدام الإنترنت يؤدى الى الوحدة (ب) نموذج ينفى ذلك.

٢١. دراسة كاثرين لين ديتمان Catherine Lynne Dittmann (2 3):

وتحاول هذه الدراسة أن تصل إلى فهم أعمق لعلاقة الصراع التى توجد بين الوحدة والديناميات الخاصة باستخدام الإنترنت لدى طلاب الجامعة.

وقد كانت عينة الدراسة عبارة عن ٤٦٦ من طلاب الجامعة تم اختيارهم بشكل عشوائى من طلاب جامعة أندروز Andrews ممن يقيمون من المدن الجامعية وقد قام لأفراد العينة بإكمال مقياس ucl A للوحدة (النسخة الثالثة) وتقرير خاص باستخدام الإنترنت ، بالإضافة إلى استبيان من أعداد الباحث. وقد تم كذلك جمع بيانات ديمجرافيه. وتم إجراء تحليل التباين، تحليل الانحدار المتعدد، وتحليلات ارتباطيه لاختبار فروض الدراسة.

وبشكل عام ، تشير نتائج الدراسة إلى أن الإنترنت لا يبدو وانه يؤثر فى مستويات الوحدة لدى طلاب الجامعة. وعلى نحو محدد، يكون لمقدار استخدام لإنترنت، نوع ونمط استخدام الإنترنت، تاريخ استخدام الإنترنت، أسباب استخدام الإنترنت، تفضيل استخدام الإنترنت كوسيلة للاتصال، تفضيل نمط معين من أنشطة الإنترنت، التغيرات فى التفاعل المباشر أو وجهاً لوجه ، التحدث عن طريق الهاتف ، والاتصال العام مع الأسرة ، الأصدقاء الآخرين (بجانب الأسرة والأصدقاء) منذ استخدام الإنترنت تأثيراً قليلاً على الوحدة التى يعانى منها طلاب الجامعة.

ومن هذه الدراسة ، لم يكن استخدام الإنترنت يسهم فى الوحدة بين طلاب الجامعة ممن يستخدمون الإنترنت لمدة تقل عن ٤ ساعة أسبوعيا. وبالنسبة لأغلبية أفراد العينة فقد كان استخدام الإنترنت ممتعاً ومفيداً جداً. وقد كانت الوحدة أكثر انتشاراً لدى العدد القليل من أفراد العينة ممن يستخدمون الإنترنت أكثر من ٤ ساعة أسبوعيا، ولدى أولئك الذين يفضلون الانترنت على التفاعل وجهاً لوجهه أو التحدث عن طريق الهاتف. و قد أظهرت النتائج و جود علاقة عكسية بين الوحدة و عدد السنوات التى استخدم الطالب الإنترنت خلالها . و يكون المستخدمون الجدد للإنترنت على درجه اقل من المخاطرة فيما يتعلق بالمعاناة من الوحدة مقارنتا بأولئك ذوى التاريخ الطويل من استخدام الإنترنت .

وقد كان هناك جدل بين الدراسات السابقة فيما يختص بأهمية استخدام الإنترنت كعامل يسهم فى الوحدة.

وفى هذه الدراسة ، كانت النتائج التجريبية فيما يتعلق بالعلاقات العامة بين الوحدة واستخدام الإنترنت ضعيفة.

٢٢. دراسة ماونا ماتاندا و اخرون Maona Matanda etal (4 - 2):

تهتم الدراســـة الحاليه بالنوع ،العمر، المواقف نحو أجهزة الكمبيوتر ،التعليم ، و العزلة الاجتماعية كعوامل ممكنة تتنبىء باســتخدام الإنترنت و قد كانت عينة الدراســة عباره عن ١٥٨ من الراشدين . و قد قام أفراد العينة بإكمال استبيانات بشأن قلق الكمبيوتر ، الوحدة ، و اسـتخدام الإنترنت . و قد تم تحليل الوقت الذى يتم قضـائه فى الانشـطه المرتبطة بالتسـلية ، الاتصـــال ، البحث عن المعلومات و التجارة ، الإســتخدام الســلبى، والوقت العام الذى يتم قضائه على الإنترنت عن طريق استخدام تحليل الانحدار المتعدد و قد كان من الصعب التنبؤ بالاســتخدام العام للإنترنت ، إلا انه كان من الممكن التنبؤ بالفئات العامة للاســتخدام . و قد كان المشاركون الأفضل تعليما هم الأكثر استخداما للإنترنت فى الاتصال .

و قد كان الرجال ، الشباب ،و الذين يشعرون بالوحدة هم الاكثر استخداما للإنترنت من أجل التسـلية . و قد كان المشـتركون الذين يشـعرون بقلق كمبيوتر اقل يسـتخدمون الإنترنت من اجل البحث عن معلومات، و قد كان الرجال اكثر اسـتخداما للإنترنت فى الأغراض التجارية مقارنة بالنسـاء . و تشـبه نتائج الدراسـة هذه الدراسـة كذلك الا ان قلق الكمبيوتر و التعليم قد يفيدان استخدام تطبيقات الإنترنت يتيح ميول واهتمامات موجودة سلفا .

٢٣. دراسة ليو جيا يان liu Jia yan (4 - 2):

تهدف هذة الدراســة الى بحث العلاقة بين الوحدة و اســتخدام الإنترنت . و قد كانت عينة الدراســة عبارة عن ١٦ من بين الجامعة . و قد تم تطبيق مقياس الوحدة على أفراد العينة ، و كذلك مقياس الوحدة الوجدانية و الإجتماعية و مقياس اســتخدام الإنترنت ، و تم تحليل الارتباطات بينها . و قد أشارت النتائج الى ان متوسط الوقت الذى يتم قضائه على الانترنت هو ١ ســاعات كل اسـبوع. و انه علاقه دالة بين الوقت الذى يتم قضــائه على الإنترنت و الوحدة . و قد كانت الوحدة الوجدانية أعلى من الوحدة الاجتماعية . و قد خصــت الدراســة الحاليه الى ان اســتخدام الإنترنت يعزز من الوحدة . و قد كانت الوحدة الوجدانية اكثر تأثرا باستخدام الإنترنت مقارنة بالوحدة الاجتماعية .

٢٤. دراسة ميريتا بريزا و اخرون ٢ ٤:

تم إجراء هذه الدراســة على مجموعة من الطلاب الايطاليين فى المرحلة الثانوية عددهم ٣٣١ طالب (٦٤ من الإناث و٦٧) من الذكور ، متوسط أعمارهم ١٧,٢٥ سنة ، بانحراف معيارى يسـاوى .٨٧.وتهدف هذه الدراسـة بحث العلاقات بين نوع الفصـل (يسـتخدم أو لا علوم الكمبيوتر) ، النوع والحالة الاجتماعية الاقتصـــادية وتكرار ونمط اسـتخدام الكمبيوتر والتليفون المحمول كما تهدف الدراسة الحالية بحث العلاقة بين استخدام الإنترنت ومشاعر الوحدة والخجل وقد تم تطبيق أداتين اسـتبيان لاسـتكشـاف بعض العادات الاجتماعية لدى المراهقين

واستخدامهم التقنيات الثلاث موضوع البحث ، ومقياس UCLAللوحدة وقد أكدت النتائج على أن تطبيق أداتين هما استبيان لاستكشاف بعض العادات الاجتماعية لدى المراهقين واستخدامهم للتقنيات الثلاث موضـــوع البحث ، ومقياس UCLA للوحدة . وقد اكدت النتائج على أن هؤلاء ذو الحالة الاجتماعية الاقتصـادية الأعلى كانوا أكثر استخداما للإنترنت وقد كان أولئك الذين قد التحقوا بقســم علوم الكمبيوتر والذين هم ذو حاله اجتماعيه اقتصـــاديه اعلى اكثر اســـتخدام للكمبيوتر . وقد أشارت نتائج الدراسة الحالية كذالك إلا ان الوحدة كانت ترطبت بالنوع إلا أنها لم تكن ترطبت بالحالة الاجتماعية الاقتصـــادية . وعلاوة على ذلك لم يوجد فروق بين قاطنى لريف والحضر فى الوحدة النفسية ، الخجل كما كانت الوحدة ترتبط فى المستوى أحادى التباين ومتعدد التباين باستخدام الإنترنت أو كانت ترتبط سلبيا بالتفاعل مع مجموعه الرفاق وقد كانت هناك علاقة ايجابيه بين مشاعر الوحدة وعدد الأصدقاء عن طريق الإنترنت فى المستوى أحادى التباين . وقد كان استخدام التلفون المحمول متغير مستقل تماما عن المتغيرات التى تم بحثها فى هذة الدراسه.

٢٥. دراسة سين سيبيرساد sean seepersa (4 - 2):

تنظر هذه الدراسه إلى أوجه الشبه بين الطريقة التى يواجه بها المراهقون الوحدة على الإنترنت وخارج الإنترنت وتتكون عينة الدراســة من ٤٢٩من المشـــتركين ، تتراوح أعمارهم بين ١٤ و٢٣ سنه .وقد قام افراد العينه للإجابة على استبيان تم إرساله عن طريق الإنترنت .وقد أشارت نتائج الدراســة إلى وجود علاقة قويه بين اســـتراتيجيات المســـايرة التجنبيه خارج الإنترنت واستخدام الإنترنت من اجل التسلية .وبالإضـافة إلى ذلك ، فان المراهقين الذين كانوا يعتبرون الاتصـال على انه الاسـتخدام الأكثر أهميه للإنترنت ، كانوا يواجهون الوحدة من خلال التعبير الانفعالى والمسايرة الاجتماعية . كما تشير نتائج الدراسة إلى أن سلوكيات المواجهة أو المسايرة عن طريق الإنترنت وبعيدا عن الإنترنت ترتبط بقوة وبالأخص اذا كانت تجنبيه

٢٦. دراسة اليشيفا ف. جروس Elisheva F. Gross(4 - 2):

وتهدف هذة الدراســة للمقارنة بين هذة التوقعات مع الخبرات الفعلية للمراهقين فى مرحلة المراهقة المبكرة والمتوســطة فى الفترة من عام ٢ إلى عام ٢ ١ .وقد كانت عينة الدراســة عبارة عن ٢٦١ من الطلاب من الصفوف الأول الاعدادى حتى الثالث الثانوى فى مدرسه عامة من أحد ضـــواحى كاليفورنيا . وقد قام أفراد العينة بإكمال أربع تقارير يومية متتالية خاصـــة بتوافقهم المدرس وأنشطة الإنترنت. وقد كانت نتائج الدراسة الحالية مغايرة للتوقعات التى تتعلق بالنوع ، والســوية ، وممارســة الألعاب الخاصــة بالهوية .وفى المتوســط قام الأولاد والبنات بوصف تفاعلهم الاجتماعى عن طريق الإنترنت على أنة – يوجد فى جلسات خاصة مثل تبادل الرسـائل عن طريق البريد الالكترونى – مع الأصــدقاء الذين هم كذلك جزء من حياتهم اليومية بعيداً عن الانترنت – مخصـص لموضـوعات معتادة تتصـف بالحميمية (مثل الأحاديث الودية مع الأصــدقاء) . ولم تكن هناك ارتباطات بين اسـتخدام الإنترنت والســوية. وقد كان التظاهر الخاص بالإنترنت يدفع عن طريق رغبة لمداعبة الأصدقاء أكثر منة لاكتشاف هوية مستقبلية أو مرغوبة، إلا أن المشــتركين قد أظهروا ســلســلة من التظاهر الخاص بالمحتوى، والســياق، والدوافع.

٢٧. دراسة لين وي وآخرون Lin wei etal (4 - 2):

تهدف هذه الدراسة إلي بحث استخدام الإنترنت لدى طلاب الطب وسلوكياتهم علي الإنترنت، ودراســة ظاهرة إدمان الإنترنت والعوامل التي تتأثر بهذه الظاهرة. وقد كانت عينة الدراســة عبارة عن ٢ ١ من طلاب كليات الطب . وقد تم جمع معلومات عن هؤلاء الطلاب تتعلق باستخدامهم للإنترنت عن طريق استخدام قائمة الإعاقة الخاصة بإدمان الإنترنت. وكذلك تم تطبيق مقياس الاكتئاب الخاص بمركز الدراســـات الوبائية . ومقياس قلق التفاعل علي أفراد العينة. وقد أشـــارت نتائج هذه الدراســة إلي أن ٧، ٤% من الطلاب كانوا يعانون من إدمان الإنترنت علي نحو متوسط، ٢٨% كانوا يعانون من إدمان الإنترنت علي نحو ضعيف. كما أشارت نتائج الدراسة إلي أن درجات أفراد العينة علي قائمة الإعاقة الخاصة بإدمان لإنترنت كانت ترتبط بشكل واضح بدرجاتهم علي مقياس الاكتئاب الخاص بمركز الدراسات الوبائية ومقياس قلق التفاعل . وقد خلصـــت الدراســـة إلي أن إدمان الإنترنت يرتبط بالاكتئاب وأن الإستخدام العالى يرتبط بالإكتئاب تدريجياً وبقلق التفاعل أو قلق الاتصال .

٢٨. دراســـة كاثرين تشـــالدولويس لينج calherine chake & Louis leuny(4 - 2):

وتهدف هذة الداســـة إلى بحث التأثيرات الممكنة لمتغيرات الشـــخصـــية مثل الخجل ومركز الضبط والخبرات عن طريق الإنترنت والمتغيرات الديمجرافية على استخدام الإنترنت . وتم جمع البيانات من عينه مناســـبة عن طريق اســـتخدام مجموعة من الأســـاليب عن طريق الإنترنت.وقد كانت العينة تتكون من ٧٢٢ من مســتخدمى الإنترنت أغلبيتهم من جيل يعرف بجيل الإنترنت. وقد أشـارت نتائج الدراســة أنه كلما زادت رغبة الفرد فيه أو ميوله نحو أن يكون مدمناً للانترنت ، كلما زاد خجل هذا الفرد ، كلما قل إيمانه بنفســـه، كلما زاد اعتقاد الفرد فى سلطة الآخرين التى لا يمكن مقاومتها وكلما زادت الثقة التى يصنعها الفرد بالصدفة لتحديد مسار حياته الخاص.

وقد أشـارت النتائج كذلك الى أن الأفراد الذين يدمنون الانترنت يستخدمونه على نحو متكرر ومكثف سواء فيما يتعلق بطول الجلسة أو المدة فى المرة الواحدة أو بعدد المرات يومياً وعدد الأيام أســـبوعيا ، وذلك مع اختلاف الانشـــطه التى يمارســـونها عن طريق الإنترنت من محادثات ، أخبار ، العاب ، الخ . وعلاوة على ذلك فإن الطلاب ذوى الدوام يكونون أكثر عرضـــه لإدمان الإنترنت ، وذلك لأنهم يعتبرون معرضـــين لخطورة عالية أو على درجة عاليه من المخاطر تتعلق بالمشكلات التى يمكن أن يواجهونها بسبب ما لديهم من وقت فراغ

٢٩-دراسة سامية صابر الدندراوى(5 - 2):

هدفت تلك الدراســة الى تقصــى العلاقة بين أفراط المراهقين فى اســتخدام كل من الكمبيوتر والانترنت وتعرضــهم للأعراض الاكتئابية ، والعزلة الاجتماعية ، واللامبالاة ، وما قد يوجد من فروق بين الجنسين فى شيوع هذه الأعراض النفسية.

تكونت عينه الدراسة من "٣٠ " طالب وطالبة بالصف الاول والثانى من المدارس الثانوية بمدينة الإسماعيلية ، "١٥ ذكر ، ١٥ أنثى" تراوحت أعمارهم بين "١٥-١٧" عاماً ، بمتوسط عمرى قدرة "١٥,٧٨" ، وانحراف معيارى قدره " ٧٢." وقد تم اختيار أفراد العينه عشــوئياً من المراهقين مســتخدمى الكمبيوتر و الانترنت بصــفة يومية ســواء داخل المنزل أو خارجه ، ثم تطبيق مقاييس للأعراض الاكتئابية والعزلة الاجتماعية واللامبالاة من إعداد الباحثة ، وتم تطبيق استمارة بيانات من تصميم الباحثة ، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

وجود علاقة بين الإفراط فى استخدام المراهقين من الجنسين للكمبيوتر ، وشبكة الانترنت بصفة يوميه ، وبين شيوع بعض المشكلات النفسية لدى المراهقين ، كما أوضحت النتائج أن استخدام الكمبيوتر والانترنت على الســواء له نفس التأثير لدى المراهقين من ظهور مشــكلات الاكتئاب والعزلة الاجتماعية إلا إنه اختلف الأمر فى حالة مشكلة اللالمبالاه ، حيث أثبتت النتائج ان هناك ارتباط دال بين الإفراط فى اســـتخدام الانترنت وبين مشـــكلة اللامبالاة لدى المراهقين، وتبين النتائج الكلية للدراسة عدم وجود فروق بين الذكور والإناث من أفراد العينة فى شيوع المشكلات النفســية المتعلقة بالإفراط فى اســتخدام الكمبيوتر والانترنت ، مما يؤكد أن الذكور والإناث من المراهقين يتساوون فى التعرض لنفس المشكلات.

٣٠ . دراسة "خالد أحمد جلال والسعيد عبد الصالحين محمد (5 - 2):

أجريت هذه الدراســة بهدف التعرف على تأثير الاســتخدام المفرط للإنترنت على طلاب الجامعة ، والكشــف عن الفروق بين مفرطى ومنخفضــى اســتخدام الانترنت ، والذين صــنفوا عن طريق أداة الاستخدام المفرط للإنترنت ، التى أعدت وفقاً لآساس سيكومترى من حيث الثبات والصدق على متغيرات الدراسة ، وهى الانبساطية "من استخبار أيزنك للشخصية" ، ومقاييس استخبار أيزنك – ولســون بصــورتيه "أ" ، "ب" وهى العدوانية والحاجة للانجاز وتأكيد الذات ، والبحث الحسـى والشـعور بالذنب وتوهم المرض والوسـواسـية والقلق ، وطبقت أدوات الدراسـة بصـورة جماعية على عينه مكونة من "١٠٩" ذكرا و"٩٠ " أنثى من طلاب جامعة المنيا ، بمتوسط عمرى "١٩" سـنة ، وانحراف معيارى "١,٨٥" سـنه ولاختبار الفروض اسـتخدمت الدراسـة أسـاليب إحصـــائية مثل التحليل العاملى واختبار "ت" واختبار مان وثنى "U" اللابار امترى للفروق بين مفرطى ومنخفضى الاستخدام على سمات الشخصية الايجابية وهى الانبساطية والعدوانية وتأكيد الذات والبحث الحسـى ، وعلى سـمات الشـخصـية السلبية وهى توهم المرض والقلق ، كما بينت النتائج فى ضوء مدى تحقيق الفروض واتساقها مع التراث ، وان العدوانية من سمات "عامل التقبل" وهما من العوامل الخمسه الكبرى للشخصية أيضاً.

٣١. دراســة روبين ماري شــيبرد وروبرت ج . ايديلمان Robin Marie Shepherd & Robert J Edelmam (5 - 2):

تم تقييم استبيان خاص بأسباب استخدام الإنترنت لبحث العلاقة بين استخدام الإنترنت ، القلق الاجتماعي ، القلق العام ، والاكتئاب . وتشير نتائج هذه الدراسة إلي أن الأفراد الذين يعانون من القلق قد يســهل عليهم التفاعل عن طريق الإنترنت بدلاً من التفاعل المباشــر أو التفاعل وجهاً لوجه حيث يلاحظهم الآخرون ، وهو ما قد يؤدى إلي إثارة مخاوفهم فيما يتعلق بالتقييم من جانب الآخرين . واتفاقاً مع نموذج التنظيم الذاتي ، تم افتراض أن القلق الاجتماعي ، انخفاض قوة الأنا ، القلق والاكتئاب ، ســوف ترتبط باســتخدام الإنترنت من أجل مواجهة المخاوف الاجتماعية . وقد اتفقت النتائج بشـكل جزئي مع الفرض. وتمت مناقشــة التطبيقات الخاصة بهذه النتائج .

٣٢. دراسة م كيلى ماتوبا M.kyle Matsuba (6 - 2):

يهدف هذا المشروع إلى دراسة كيف ان استخدام الإنترنت يرتبط بالسوية النفسية العلاقات ، الذات ، الهوية وتتكون عينة الدراســة من ٢ ٣من طلاب الجامعة وقد قام أفراد العينة بإكمال بطارية من الاستبيانات تتضمن مقاييس للوقت الذى يتم قضائه على الإنترنت استخدام الإنترنت ، الدافعية الإنترنت وحدة جودة العلاقة ، وضوح مفهوم الذات ، وهوية الإنسان وقد أظهرت النتائج وجود علاقات موجبة بين مقاييس استخدام الإنترنت والوحدة ولم توجد فروق تلاحظ بين الذكور والإناث فى التعامل مع الإنترنت . وبالإضـــافة على ذلك كانت العلاقات وجها لوجه أو العلاقات المباشرة مرتبطة بدرجة قوية بكل من الأبعاد الايجابية السلبية لجودة العلاقة مقارنة بالعلاقات عن طريق الإنترنت وأخيرا كان اســتخدام الإنترنت يرتبط على نحو سلبى موضوع مفهوم الذات ويرتبط بحالة الهوية وتشير هذه النتائج إلى أن الإنترنت قد يكون معين هام بالنســبة للمراهقين بينما يبحثون عن تحديد هويتهم أثناء مرحلة المراهقة و الرشد .

٣٣. دراسـة دومينيك ماديل وسـتيفين بأنه : Dominic Modell & steven Muncer (6 - 2)

وتبحث هذة الدراســة إذا ما كان الخجل و الفوبيا الاجتماعية يرتبطان باســتخدام الانترنت بشـكل عام وإذا ما كان ذلك له علاقة بالاتصــال وأهدافه. وقد كانت عينة الدراسـة عبارة عن ٣٦٢من طلاب الجامعة. وقد قام أفراد العينة بإتمام مقياس ماتك وكلارك Mattick ، Clerke (١٩٩٨) للفوبيا الاجتماعية ومقياس قلق التفاعل الاجتماعى وأيضـــاً الإجابة على الاسـتبيان الذى يتناول رأيهم فى اسـتخدام الإنترنت بشـكل عام وبرجاته المختلفة والاتصـال عن طريق الإنترنت على نحو خاص وقد أشـــارت نتائج الدراســة الى عدم ارتباط القلق الاجتماعى والفوبيا الاجتماعية بدرجة قويه لاسـتخدام الإنترنت بشـكل عام. الاتصـال بشـكل خاص ، على الرغم من وجود ارتباطات ضعيفة بمظاهر خاصة لاستخدام الإنترنت.

٣٤. دراسة مونيكا ت ويتى وديبورا وكلولين Monica T. whitty (2 - 7) & Deborah Mclaughlin:

فى هذه الدراسة قام ١٥ من الطلاب الجامعة بالاضافة على أسئلة تتعلق باستخداماتهم للإنترنت وأكملوا استبيان لكفاءة الإنترنت ان هناك ثلاث عوامل خاصة بالابداع عن طريق للانترنت تتضمت استخدام الانترنت من اجل التسلية عن طريق الكمبيوتر ، تيسير التسلية بعيدا عن الإنترنت ، والبحث عن معلومات تتعلق بعالم التسلية وقد كان افراد العينة الذين أحرزوا درجات عالية على استبيان الوحدة أكثر احتمالية لاستخدام الإنترنت من اجل التسلية المعتمدة على الكمبيوتر ، بالاضافة إلى إستخدام الإنترنت من أجل الحصول على معلومات عن عالم التسلية وقد كان الأفراد الذين هم على درجة عالية من كفاءة الإنترنت الذاتية أكثر استخداما للإنترنت من أجل التسلية المعتمدة على الكمبيوتر وتيسير التسلية بعيدا عن الإنترنت .وتمت مناقشة التضمينات الخاصة بدراسة النفسية للإنترنت .

٣٥. دراسة نيسيلهان كيزر أوزكان وسيفيم بازلو Nslihan Keser Ozcan & sevin Buzlu (7 - 2):

تم إجراء هذه الدراسة لتحديد السمات العامة لاستخدام الإنترنت بين طلاب الجامعة في تركيا ولبحث العلاقة بين استخدام الإنترنت والحالات النفسية الاجتماعية للطلاب. وقد تكونت عينة الدراسة من ٧٣ من طلاب الجامعة، متوسط أعمارهم ٢ ، ٨٤ سنة بانحراف معياري يساوي ١، ٩٥. معظمهم من الطالبات . وقد كانت فترة استخدام الانترنت في المتوسط لدى الطلاب هي ٢، ٨ سنة لدي الطالبات (بانحراف معياري يساوي ١، ٣٣)، و٣، ٥٩ لدى الطلاب (بانحراف معياري يساوي ١، ٦). وتم استخدام متوسط الدرجات علي مقياس المعرفة عن طريق الإنترنت من أجل تحديد الاستخدام المشكل ، وقد كان متوسط الدرجات هي ٧٧،٩٩ لدي الطالبات (بانحراف معياري يساوي ٣ ،٧) ، و٩٢،١٦ لدي الطلاب (بانحراف معياري يساوي ٣٤،٩٦) ، وقد كان متوسط الدرجات لدي أفراد العينة بشكل عام يساوي ٨٤،٦٤ (بانحراف معياري يساوي ٣٣،٥) . وقد حصل طلاب العلوم الاجتماعية علي الدرجات الأعلى علي مقياس المعرفة عن طريق الإنترنت. وقد وجد أنه كلما زادت الدرجة علي هذا المقياس ، كلما قل أداء الطلاب في أنشطة خاصة على الإنترنت مثل البحث العام عن المعلومات والبحث الأكاديمي ، وكلما زاد أداء الطلاب في أنشطة أخري تتعلق بأنشطة الإنترنت التفاعلية والخاصة بالتسلية مثل الدردشة ، التحويلات المالية ، ممارسة الألعاب ، تحميل البرامج ، والاستماع إلي الموسيقى . وبينما كان هناك ارتباط موجب بين الاستخدام للإنترنت والدعم الاجتماعي المدرك .

٣٦. دراسة تشيريل ف . جوردون وآخرون . Cheryl F . Gordon etal (7 - 2):

تهدف هذه الدراسة إلي جمع معلومات وصفية عن استخدام طلاب الجامعة للإنترنت وبحث العلاقة بين أنواع استخدام الإنترنت والسوية . وقد كانت عينة الدراسة تتكون من ٣١٢ من طلاب الجامعة (٦٧% من الطالبات، تتراوح أعمارهم بين ١٨-٤٩ سنة، متوسط الأعمار ٢١، ٣٤ سنة (بانحراف معياري يساوي ٥، ٥). وقد تم تطبيق استبيانات للتقدير الذاتي في منهج كبير لعلم النفس يدرس لطلاب الجامعة. وقد أشار التحليل العاملي الاستكشافي إلي وجود خمس أنواع نوعية لاستخدام الإنترنت هي: لقاء الآخرين، البحث عن معلومات، التسلية، الإستخدام الإيجابى المواجهة، وتبادل الرسائل الالكترونية. وقد أشار تحليل عاملي آخر علي عينة جديدة من طلاب نفس الجامعة عددهم ١٦٩ طالب إلي صدق بنية هذه العوامل الخمس. وقد وجد أن استخدام الإنترنت من أجل المواجهة أو المسايرة يرتبط بالاكتئاب ، القلق الاجتماعي ، والتماسك الأسري أكثر من تكرار استخدام الإنترنت . وتؤكد الدراسة علي أهمية بحث واختبار أنواع استخدام الإنترنت في علاقتها بالسوية .

٣٧. دراسة بيفيرلي ل. فورت سون وآخرون Beverly L. Fortson etal (7 2):

تهدف هذة الدراسة إلي تقييم استخدام، سوء استخدام، والاعتماد علي الانترنت. وكانت عينة الدراسة تتكون من ٤١١ من طلاب الجامعة . وقد أشارت النتائج إلي أن ٩ % من أفراد العينة يستخدمون الانترنت بشكل يومي. وكان ٥ % من أفراد العينة تنطبق عليها معايير الاعتماد علي الإنترنت. ولم تكن هناك فروق بين الطلاب والطالبات فيما يتعلق بمتوسط الوقت الذي يقضونه في استخدام الانترنت كل يوم. علي الرغم من اختلاف أسباب استخدام الإنترنت بين الطلاب والطالبات . وقد وجد كذلك أن هناك ارتباط بين الاكتئاب واستخدام الإنترنت المتكرر من أجل لقاء الآخرين ، التجارب الاجتماعية ، والمشاركة في الدردشة عن طريق الإنترنت ، مع قلة التفاعل المباشر أو التفاعل وجهاً لوجه . وبالإضافة إلي ذلك ، كان الأفراد الذين تنطبق عليهم معايير سوء استخدام الإنترنت يعانون من الأعراض الاكتئابية ويقضون وقتاً بشكل يفوق أولئك الذين لا تنطبق عليهم المعايير ، كما كان هؤلاء الأفراد أقل من حيث التفاعل المباشر مقارنة باللذين لا يسيئون استخدام الإنترنت . وتوصي الدراسة الحالية بأن يهتم المختصون بالصحة النفسية للطلاب والمختصون بشئون الطلاب بالمشكلات المرتبطة بالاستخدام المفرط للإنترنت، خصوصاً وأن الكمبيوتر أصبح جزءاً أساسياً في الحياة الجامعية.

٣٨. دراسة سوزان ايبيلنج وآخرونِ Susan Ebeling witte etal(7 - 2):

تبحث هذه الدراسة الارتباط بين الخجل واستخدام الإنترنت. وقد كانت عينة الدراسة عبارة عن ٨٨ من طلاب الجامعة. وقد قام أفراد العينة بإكمال مقياس تشـــيك وباس Cheek &Buss المعدل للخجل ،مقياس المعرفة عن طريق الانترنت ، مقياس للألفة بالكمبيوتر ، والإنترنت ، استبيان أيزنك Eysenclc للشخصية المعدل (النسخة المختصرة) وقائمة ديوك Dukeالمختصرة للدعم الاجتماعي. وتشيد نتائج الدراسة إلى وجود ارتباطات دالة بين الخجل ، واستخدام الإنترنت ، وسمات الشخصية وقد أشار تحليل الانحدار إلى أن الانطواء ، العصبية ، واستخدام المشكل للإنترنت ينشئون عن الخجل وذلك وفقا لمقياس المعرفة عن طريق الإنترنت .

٣٩. دراســة رجينا فاندين إيجندين وآخرون Regina Vanden Eijnden etal (8 - 2):

تبحث الدراســة العلاقات بين اتصــال المراهقين عن طريق الإنترنت والاســتخدام القهري للإنترنت ، الاكتئاب ، والوحدة . وهذه الدراسة هي دراسة طولية علي مرحلتين بفاصل سنة أشهر. وقد تكونت عينة الدراسة من ٦٦٣ من ا لطلاب، ٣١٨ من الذكور و٣٤٥ من الإناث تتراوح أعمارهم من ١٢-١٥ سنة. وتم تطبيق الاستبيانات في داخل الفصول الدراسية . وقد أظهرت نتائج الدراســة اســتخدام البريد الالكتروني والدردشــة عن طريق الإنترنت ترتبط بشكل إيجابي بالاستخدام القهري للإنترنت بعد ستة أشهر. وعلاوة علي ذلك، علي نحو يتفق مع دراســة الانترنت المنزلي المعروفة التي قام بها (R. Krautetal. , 1998) ، كان اســتخدام البريد الالكتروني يرتبط إيجابياً بالاكتئاب بعد ســتة أشــهر. وأخيراً، كانت الوحدة ترتبط سلبياً باستخدام البريد الالكتروني في تبادل الرسائل وذلك بعد ستة أشهر.

قائمة المراجع

١. أحمد حامد منصور، سامية لمعي مسعود (١٩٩٨): تطبيقات الكمبيوتر والإنترنت في التعليم، سلسلة تكنولوجيا التعليم (٩) المنصورة، المركز الحديث للكمبيوتر.

٢. أحمد سامي ريحان (١٩٩٨) : الانترنت أسرار الإبداع والتربح من الشبكة للمبتدئين والمحترفين ؛ مراجعة خالد العمري ، القاهرة ، دار الفاروق للنشر والتوزيع .

٣. أحمد عبد الخالق ومحمد نجيب الصبوة (١٩٩٦): الأنشطة والأحداث السارة لدي عينة من طلاب الجامعة في مصر، مجلة العلوم الاجتماعية، جامعة الكويت المجلد الرابع و العشرون العدد الثالث.

٤. أحمد عكاشة (١٩٩٨) : الطب النفسي المعاصر ، القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية .

٥. أحمد محمد عبد الخالق (١٩٩٩) : القائمة العربية لاكتئاب الأطفال مجلة العلوم الاجتماعية ، تصدر عن مجلس النشر العلمي ، جامعة الكويت ، المجلد (٢٧) ، العدد(٣) .

٦. أحمد مهدي مصطفى إبراهيم (٢) : دراسة لبعض المتغيرات المساهمة في الشعور بالوحدة لدى عينة من طلاب الجامعة (دراسة تنبؤية) . مجلة التربية ، الأزهر . ع٩٥ . ج٢

٧. أسامة أبو سريع، الانترنت والمستخدم العربي هل هناك مشكلة http:// www. Albayan. Co.ae/ emarates/299/3btb (ab) al.html.

٨. آمال عبد السميع باظه (٢١) ط٢ : الصحة النفسية ، القاهرة .مكتبة الانجلو المصرية.

٩. أنثينا تايلر (١٩٩٦) : الانترنت موديم كل العصور والأمصار ، صحيفة الجزيرة ، الرياض ، ١٢ يونيه .

١٠. إبراهيم زكى قشقوش (١٩٨٣) : خبرة الإحساس بالوحدة النفسية ، حولية كلية التربية ، العدد الثانى ، السنة الثانية ، ١٨٧

١١. بشير معمريه (٢) : مدي انتشار الاكتئاب النفسي بين طلبة الجامعة من الجنسين ، مجلة علم النفس ، ع (٥٣) ، الهيئة المصرية العامة للكتاب .

١٢. بهاء شاهين (١٩٩٦) ط٢: شبكة الانترنت ، القاهرة ، كمبوساينس العربية لعلوم الحاسب.

١٣. حامد زهران (١٩٧٧) ط٢ : الصحة النفسية والعلاج النفسي . عالم الكتب، القاهرة.

١٤. حامد زهران (١٩٩٧) ط٣: الصحة النفسية والعلاج النفسي ، القاهرة؛ عالم الكتب.

١٥. حامد زهران (١٩٨٨) ط٢ : الصحة النفسية والعلاج النفسى .

١٦. حسان المالح (٢ ٧) : موقع حياتنا النفسية ، أضرار استخدام الانترنت .

١٧. حسن إبراهيم عبد اللطيف (١٩٩٧) : الاكتئاب النفسي ، دراسة الفروق بين حضارتين بين الجنسين ، دراسات نفسية ، مج (٧) ، ع (١).

١٨. حشمت قاسم (١٩٩٥) : الانترنت ومستقبل خدمات المعلومات، دراسات عربية عن المكتبات وعلم المعلومات، ع – ٢ يوليو.

١٩. حنان بنت أسعد خوج (٢ ٢) : الخجل وعلاقته بكل من الشعور بالوحدة النفسية وأساليب المعاملة الو الدية لدي عينة من طالبات المرحلة المتوسطة بمدينة مكة المكرمة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة أم القرى ، قسم علم النفس .

٢٠. خليل فرحة (٢) : مقياس الإحساس بالوحدة النفسية لطلاب الجامعة. القاهرة ، مكتبة لأنجلو المصرية .

٢١. خالد جلال ، السعيد محمد (٢ ٥) : تأثير الإستخدام المفرط للإنترنت على بعض متغيرات الشخصية لدى طلاب الجامعة ، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، ١٥(٤٩) : ٥٥

٢٢. دري حسن عزت (١٩٨٦) ط٣: الطب النفسي، الكويت، دار القلم.

٢٣. زكريا الشربينى (١٩٩٣): المشكلات النفسية عند الأطفال ، القاهرة ، دار الفكر العربي.

٢٤. زين عبد الهادي (١٩٩٦) : الانترنت العالم علي شبكة الكمبيوتر، القاهرة، المكتبة الأكاديمية.

٢٥. سامية صابر الدندراوى (٢ ٥) : الإفراط فى استخدام كل من الكمبيوتر والإنترنت وعلاقتة ببعض المشكلات النفسية ، القاهرة ، ٢٤٤.

٢٦. سعد جلال (١٩٨٦) : في الصحة العقلية، الأمراض النفسية والعقلية والانحرافات السلوكية، القاهرة، دار الفكر العربي.

٢٧. سماح رمزى عبد الغنى عبد الرحمن (٢ ٧) : سوء استخدام الانترنت وعلاقته ببعض متغيرات الشخصية ، ماجستير ، معهد الدراسات التربوية ، قسم إرشاد نفسى .

٢٨. سوزان القليني (٢): الصحافة الإلكترونية المصرية في عصر المعلومات ، القاهرة ، جامعة عين شمس.

٢٩. السيد إبراهيم السمادونى (١٩٩٤) : الخجل لدي المراهقين من الجنسين ، دراسة تحليلية لمسبباته ومظاهره وآثاره . التقويم والمقياس التربوي، ع(٣)، ١٣٥-١٢ .

٣٠. شذي سلمان الدركزلي (١٩٩٨) : الانترنت ثروة المعلومات والثقافة والتعليم ، مجلة متابعات إعلامية ، العدد٥٨ ، اليمن .

٣١. صلاح فؤاد مكاوي (١٩٩٧) : فاعلية برنامج للعلاج بالمعنى في خفض مستوي الاكتئاب لدي عينة من الشباب الجامعي ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة عين شمس .

٣٢. عائش النصيري (١٩٩٧) : حكمة حول الانترنت ، مركز التوثيق الإعلامي ، جامعة الدول العربية ، ديسمبر .

٣٣. عاطف محمد عبيد(١٩٩٦) : تقديم إلي شبكة المعلومات الدولية، دراسة مقدمة إلي المؤتمر الدولي الأول للانترنت في مصر، القاهرة مركز المعلومات ودعم اتخاذ القرار بمجلس الوزراء.

٣٤. عبد الباسط متولي خضر (١٩٩٩) : النموذج السببي للعلاقة بين الخجل والاكتئاب والشعور بالوحدة واضطراب القلق المعمم لدي الأطفال ، مجلة كلية التربية ن المنصورة .ع ٤ .

٣٥. عبد الباسط متولي خضر ، نجوى شعبان محمد (٢٤) : النموذج السببي للعلاقة بين الخجل والاكتئاب والشعور بالوحدة واضطراب القلق المعمم لدي الأطفال في مرحلة الطفولة المتأخرة "في تعديل سلوك الأطفال والشباب " الخلفية النظرية – التشخيص – العلاج ، القاهرة ، دار الكتاب الحديث .

٣٦. عبد الحكيم عفيفي (١٩٨٩): الاكتئاب والانتحار ، لبنان ، الدار المصرية.

٣٧. عبد الحميد بسيوني عبد الحميد (١٩٩٦) : دليل استخدام شبكة انترنت ، القاهرة ، مكتبة ابن سينا .

٣٨. عبد الرحمن العيسوي (١٩٩) : علم النفس الطبي ، منشأة المعارف ، الإسكندرية

٣٩. عبد الرقيب أحمد البحيري (١٩٨٧) : الشخصية النرجسية : دراسة في ضوء التحليل النفسي ، دار المعارف ، القاهرة .

٤٠. عبد الستار إبراهيم (١٩٩٣) : العلاج السلوكي للطفل ، أساليبه ونماذج من تطبيقاته . المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب ، الكويت ، سلسلة كتب عالم المعرفة ، العدد ١٨ .

٤١. عبد الستار إبراهيم (١٩٩٨) : الاكتئاب اضطراب العصر الحديث فهمه وأساليب علاجه ، سلسلة عالم المعرفة ، العدد ٢٣٩ ، الكويت ، المجلس الوطني للثقافة مستوي .

٤٢. عبد القادر بن عبد الله الفنتوخ (١٩٩٨) : الانترنت للمستخدم العربي ، الرياض ، مكتبة العبيكان .

٤٣. عبد الله السيد عسكر (١٩٩٨) : الاكتئاب النفسي بين النظرية والتشخيص ، القاهرة الانجلو المصرية .

٤٤. عبد الله عسكر (٢ ١) : الاكتئاب النفسي بين النظرية والتشخيص ، القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية .

٤٥. عبد الوهاب محمد كامل (٢ ٢) : اتجاهات معاصرة فى علم النفس ، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية .

٤٦. عطوف محمود ياسين (١٩٨٨) : أسس الطب النفسي الحديث بيروت : منشورات ميسون الثقافية .

٤٧. علي بن عبد الله عسيري (٢٤): الآثار الأمنية لاستخدام الشباب للانترنت.

٤٨. علي عبد الرحمن محمد خليفة (١٩٩٩) : أسس ومواصفات إنشاء شبكة معلومات لمصادر التعلم لكلية التربية في مصر، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة حلوان.

٤٩. عماد عبد الرازق (١٩٨٧) : الأعراض والأمراض النفسية وعلاجها للأطفال والأحداث، عمان، دار الفكر.

٥٠. الغريب زاهر (٢ ١) : فكرة عامة عن شبكة الانترنت ، الموسم الثقافي التربوي للمركز العربي للبحوث التربوية لدول الخليج.

٥١. غريب عبد الفتاح غريب (٢) : علم الصحة النفسية ، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية .

٥٢. فؤاد البهي (١٩٧٥) ط٤: الأسس النفسية للنمو، القاهرة، دار الفكر العربي.

٥٣. فائز الشهري (٢ ٢) : استخدامات شبكة الانترنت في الإعلام الأمني الغربي، مجلة البحوث الأمنية – كلية الملك فهد الأمنية – العدد التاسع عشر.

٥٤. فاتن عبد الفتاح السـيد (١٩٩٣) : مظاهر الاكتئاب لدي الفتاه الجامعية ، دراسـة لعلاقة مظاهر الاكتئاب ببعض متغيرات التنشـئة الأسـرية كما يدركها الفتيات . رسـالة دكتوراه غير منشـورة ، جامعة الزقازيق ، كلية الآداب ، قسم علم النفس .

٥٥. فاخر عاقل (١٩٨٤) ط٦: أصول علم النفس وتطبيقاته، بيروت، دار العلم للملايين.

٥٦. لويس كامل مليكه (١٩٩٤) : العلاج السلوكي وتعديل السلوك . الكويت ، دار القلم .

٥٧. ليلى بنت عبد الله إبراهيم المز روعي (٢٣) : فاعلية برنامج إرشـادي لتنمية المهارات الاجتماعية في تحقيق حدة الشـعور بالوحدة النفسـية لدي عينة من طالبات أم القرى، مجلة الإرشاد النفسي، العدد١٦، جامعة عين شمس.

٥٨. مايسـة أحمد النيال (١٩٩٣) : بناء مقياس الوحدة النفسـية ومدي انتشـارها لدي مجموعات عمرية متباينة من أطفال المدارس بدولة قطر . مجلة علم النفس، ع(٢٦)، القاهرة، الهيئة المصرية للكتاب.

٥٩. مايسـة أحمد النيال ، مدحت عبد الحميد أبو زيد (١٩٩٩) : الخجل وبعض أبعاد الشـخصـية ، دراسـة مقارنة في ضـوء عوامل الجنس ، العمر ، الثقافة ، الإسكندرية ، دار المعرفة الجامعية .

٦٠. مجدى احمد محمد (٢) : علم النفس المرضـي، دراسـة الشـخصـية بين السـواء والاضطراب. الإسكندرية ، دار المعرفة الجامعية .

٦١. مجدي محمد الدسوقي (١٩٩٧) : دراسة للعلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية وبعض متغيرات الشـخصـية لدى المراهقين من الجنسـين ، مجلة كلية التربية ، طنطا . ع ٢٤ .

٦٢. مجدي محمد الدسوقي (١٩٩٨) : مقياس الشعور بالوحدة النفسية ، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية .

٦٣. محمد أحمد سعفان (٢١) : الإرشاد النفسي للأطفال ، القاهرة ، دار الكتاب الحديث ، الجزء الأول .

٦٤. محمد جميل يوسـف منصـور وفاروق سـيد عبد السـلام (١٩٨٩) ط : النمو من الطفولة إلي المراهقة ، جدة ، دار تهامة.

٦٥. محمد خليفة العمري (٢٣) : واقع اسـتخدام الانترنت لدي أعضـاء هيئة التدريس وطلبة جامعة العلوم والتكنولوجيا الأردنية ، مجلة إتحاد الجامعات العربية ، العدد٤.

٦٦. محمد سعيد مبيض (١٩٩١) : أخلاق المسلم وكيف نربي أبنائنا عليها . أدلب سوريا ، مكتبة الغزالي.

٦٧. محمد عبد الظاهر الطيب (١٩٩٢) : مشـــكلات الأبناء من الجنســـين إلي المراهقة، الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية.

٦٨. محمد عبد الظاهر الطيب (١٩٩١) : الشـخصـية بين السـواء والمرض ، القاهرة ، الانجلو المصرية .

٦٩. محمد فهمي طلبة (١٩٩٦) : الانترنت طريق المعلومات الســـريع، القاهرة، دلتا كمبيوتر.

٧٠. محمد محروس الشـــناوي (١٩٩٢) : بناء تقنين مقياس الخجل ، دراســـة باســـتخدام التحليل العاملي ، القاهرة ، مكتبة الأنجلو المصرية .

٧١. محمد محروس الشـناوي ، محمد السـيد عبد الرحمن (١٩٩٨) : موسـوعة الإرشـاد والعلاج النفسي نظرية الإرشاد والعلاج النفسي ، القاهرة ، دار غريب .

٧٢. محمد عبد المطلب وعبد الرؤف الســـواح (٢ ٣) : إدمان الإنترنت حقيقة ، وفروق تأثيرة فى الاكتئاب لدى عينة من مختلفى المســـتويات التعليمية ، كلية التربيـة ، جـامعـة المنصـــورة ، المؤتمر العلمى الســـنوى ، ٢٥-٢٦ مارس:٣٥٥-٣٩٩ .

٧٣. محمد محمد الهادي (٢ ١) : تكنولوجيا الاتصال وشبكات المعلومات مع معجم شارح للتخصصات، القاهرة، المكتبة الأكاديمية.

٧٤. محمد وفيق أنيس (١٩٩٩) : النشر علي الانترنت، دار الراتب الجامعية، بيروت.

٧٥. محمود الزيادي (١٩٨) : أسس علم النفس العامة . القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية

٧٦. محمود تيمور و محمود علم الدين (١٩٩٧) : الحاســـبات الإلكترونية وتكنولوجيا الاتصال ، القاهرة ، دار الشروق .

٧٧. مختار حمزة (١٩٧٦) ط٢: إرشاد الآباء والأبناء ، القاهرة ، مكتبة الخانجي.

٧٨. مصـطفي زيور (١٩٧٥) : محاضـرة في الاكتئاب النفسـي ، القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية .

٧٩. مصطفي عبد السميع (١٩٩٩) : تكنولوجيا التعليم – دراسات عربية، معهد البحوث التربوية، مركز الكتاب للنشر.

٨٠. مور ، مارتن(١٩٩٦) : مدخل إلي الانترنت ، ترجمة عبد السلام رضوان ، الثقافة العالمية .١٣٣ . ع- ٧٦ (مايو).

٨١. نبيل عبد الهادي (١٩٩٩) : من مشـــكلات التلاميذ النفســـية الخجل.. الخوف .. العدوان، مجلة المعرفة، ع٤٢، (يناير).

٨٢. نرمين ســـيد حفنى (٢ ٣) : اثر اســـتخدام تكنولوجيا الاتصـــال الحديثة على أنماط الاتصال الأسرى فى مصر ، ماجستير ، كلية الإعلام ، جامعة القاهرة .

٨٣. هشـــام إبراهيم عبد الله (١٩٩١) : أثر العلاج العقلاني الانفعالي في خفض مســتوى الاكتئاب لدي الشــباب ، رســالة دكتوراه غير منشــورة ، كلية التربية ، جامعة الزقازيق .

٨٤. وائل أحمد محمود أحمد إسماعيل (٢ ٩): أثر استخدام الإنترنت على بعض الخصائص الشخصية لدى عينة من طلاب الجامعة رسالة الماجستير غير منشورة.

٨٥. وجيهه ثابت العانى (١٩٩٩) : دور الإنترنت فى تعزيز البحث العلمى لدى طلبة جامعة اليرموك فى الأردن ، مجلة جامعة الملك ســعود ، م١٢ ، العلوم التربوية والدراسات افسلامية (٢) .

٨٦. يوجين ليفيت وبرنارد لوبين (١٩٨٥) : سـيكولوجية الاكتئاب ، ترجمة : عزت عبد العظيم الطويل ، الاسكندرية ، دار المريح للطباعة والنشر .

٨٧. يعقوب يوسف الكندرة ، حمود فهد القشعان (٢ ١) : علاقة استخدام شبكة الإنترنت بالعزلة الاجتماعية لدى طلاب جامعة الكويت ، بحث منشـــور ، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية ، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية ، جامعة الإمارات المتحدة ، مج(١٧) ،ع(١) .

88. Alastair, Smith. Testing the Surf: Criteria for evaluating information resources. The Public- Access Computer Systems Review, 1997 – vol. 8 .no .3: pp 1- 1 . URL, http:// info. Lib. edu/pr/v8/n3/smit8n3. Html.

89. American Psychiatric Association (1982) Diagnortic and Statistical of Mental disorders (3 Ed Revised) Washington DC : Author (APA) .

90. Arends, T. (1998) Alt. supports FAQ. Available online at http: // members. aol. Com/ cybernettr/ shyness. Html.

91. Beek A; Rush, A.; Show, B. & Emery. G. (1979): Cognitive Therapy of Depression, New York, the Guilford Press.

92. Bell, l. R., Jasnoski, M. L., Kagan, J., & King, D. S. (199). Is allergic rhinitis more frequent in young adults with extreme shyness? A preliminary survey. Psychosmatic Medicine, 52, 517-525.

93. Berners , lee, Tim J., Robert Cailliau, J- F Groff, B. Pollerman. World Wide Web: The information Universe. Electronic Networking: Research, Application, and Policy. Spring 1992 – vol. 2. No. 1: pp.52 – 58.

94. Buckle, David (1994) Inter net Strategic Issues for Libraries and Librarians: A Commercial Perspective. Aslib Proceedings . Vol . 46. No 11/12, Nov- Dec. pp261-262.

95. Bullcher . M . J(1973) : The Measurement of Loneliness . Avalidation of the Belcher Extended Loneliness scale (BELS) unpublished . Dissertition of instate of technology .

96. Carducci, B. J., & Golant, S. K. (1999). Shyness: A Bold New Approach New York: HarperCollins.

97. Datillio , F-M & Freeman , A (1994) : Cognitive Behavioral Strategies In Crisis Intervention , The Guilford Press , New York , USA .

98. Distress "The Journal of Psychology. Vol. 125. 93) pp.257-26 .

99. Dominic, Madell & Steven Muncer (2 6): Internet Communication: An activity that appeals to shy and socially phobic people. Cyberpsycholoy and behavior vol 9(5), pp.618g. 622

100. Duval , E. M (1945) : Loneliness and service man's marriage and family living . vol (7) .

101. Gagnon , E. (1998) What s on the Internet, the Definitive Guid to the Internet s U. S. A. Net News groups, 3 Edition, U. S. A, Peachipit Press, p.5.

102. Ferreira , A .J (1962) : Loneliness and psychotherapy . American journal of psychoanalysis . vol (22) . no (2) .

103. Fromm ,E (1971) : escape frome freedom . new york . Halt Rinehart and Winston

104. Gallup, C. (1981): A study to determine the effectiveness of a social skills training programme in reducing the Perceived loneliness of social Isolation. pp. 1 – 4 .

105. Grasha .A and Kirschenbaum, D. (198). " Psychology of Adjustment and Competence : An applied Approach" , Winthrop publish Inc .Cambridge , Massachusetts .

106. Helen Bantu Offish (1999): Heavy internet use. A proxy for social interaction (ph) Dissertation A abstracts International, vol 6 . 9B

107. Henderson, L., & Zimbardo, P. G. (2). Encyclopedia of mental health: Shyness. Available online at http: //www. Shyness. Com / encyclopedia. Html.

108. Horowitz, L., French, R., & Anderson, C. (1982). The prototype of a lonely person. In L.A. Peplau & D. Permian (Eds), Loneliness: A sourcebook of currentresearch, theory, and therapy (pp. 183-2 5). New York: Wiley Interscience.

109. Ingram, Rick E. (1994). Depression in Ramachandran, V. S. (Ed.) Encyclopedia of Human Behavior, Vo1.2, Cop-1 (pp.113-122). New York Academic Press.

110. Jackson, T., Soderlind, A., & Weiss, K.E. (2). Personality traits and quality of relationships as predictors of future loneliness among American college students. Social Behavior and Personality, 28(5), 463-47 .

111. Janice Irene Robbin (2 1): Making connections: Adolescent.

112. Jones, W. H., & Russell, D. (1982). The social reticence scale: An objective instrument to measure shyness. Journal of personality Assessment, 46, 629-631.

113. Katherine chalk & Louis leuny (24): shyness and locus of control as predictors of internet addiction and internet use cybupsyeholoy and behavior, vol 7(5), pp.55g. 57

114. King, S. A. (1996, December). Is the Internet addictive, or are addicts using the Internet? Available online at http: //www. Concentric /~Astorm /iad. Html.

115. Kiesler, S., Siegal, J., & McGuir, T. (1984) . Social Psychological aspects of compyter-mediated communication. American Psychologist, 39, 1123-1134.

116. Marita ,scealy; James G. Phillips & Roger Stevenson (2 2) shyness and anxiety as predictors of patterns of internet usage. Cyber psychology and behavior, vol 5(6), pp.5 7g. 515

117. Monthly, vol. 161. pp. 45 – 54.

118. Hoffman.p & Levine (1994): The Internet Deluxe Edition. U.S.A 1DG Books World Wide. In p. 1 . R

119. Pilkonis, P.A. (1977a) .shyness, public, and its relationship to other measures of social behavior. Journal of Personality, 45, 583-595.

120. Portnoff, G., (1988): Loneliness: Lost in the landscape of Meaning" The Journal of Psychology, Vol. 122(6), pp. 545-555.

121. Portnoff. G. (1988). "Loneliness: lost in the landscape of Meaning " The Journal of Psychology, Vol. 122, (6), pp. 545-555.

122. Rokach, A. (1988). " The Experience of Loneliness : Atri – Level Model " , The Journal of Psychology , Vol . 122, (6). pp. 531-544.

123. Rokach, A. (1989). "Antecedents of loneliness: A Factorial Analysis ", The Journal of PSYCHOLOGY, Vol. 123, No .4, pp. 369-384.

124. Russel .D. C. & Rose .J&J and Yourk .K(1984) : social and emotional loneliness on examination of weiss's typology of loneliness . Journal of personality and social psychology . vol (52) . No(6) .

125. Schmitt, J .P & Kurdek, L. A. (1985), "Age and Gender differences in and Personality Correlates of loneliness in different relationship", Journal of Personality assessment, Vol. 49, (5) .pp. 485 – 496.

126. Schrof, J. M., & Schultz, S. (1999). Millions grapple with social anxiety. Available online at http: // WYSIWYG: //52/http://www. Us news. Com/ us news / issue/ 99 62/ nycu shyness. Html.

127. Scott & Caplan (22): problematic internet use and psychosocial well-being: Development of a theory – based cognitive-behavior measurement instrument. Computers in health behavior, vol 18(5), pp.553g. 575

128. Shein, M. (1974): Loneliness and interpersonal isolation focus for therapy with chezophenric patients Journal of Psychyotherapy, vol. 28. No, 1, pp. 95 – 1 7.

129. Slattery, M. J. (1997). Can the internet reduce social phobia: Obsessed with staying online. Available at http: //www. Mayo health. Org /mayo/ 9/ 2/htm/shy-1sb. html.

130. Solano, C, ET. al. (1982). "Loneliness and Patterns of self – disclosure", Journal of Personality and social Psychology, Vol .43. (3), 524 – 531.

131. Susan Ebeling Witte Michael L.frank & David Lester (2 7) shyness, internet use, and personality .Cyber psychology and behavior, vol.1 (5), pp713.716.

132. Titez, W. & woods S.M. (197): Alenetion: A clinical view from. Multidisciplinary vantage patients. American Journal of Psychotherapy, vol. 25. pp. 295 – 3 7 .

133. United Nation Development Programme: In international Development Research, center Sustainable Development Net Work, Canada, 1994. p. 15.

134. Zilboorg, G. (1938): Loneliness it relation to narcissis. The Atlantic

135. Lindasay, H. Show & Larry M . Gant (2 2): in defense of The internet . The Relation Ship between internet communication and depression , loneliness , self- esteem , and and perceived social support . cyberpsycchlogy and Behavior , Vol . pp.157- 171 .

136. Elisheva, F. Gross ; Jaana Junen & Shelly L . Gable (2 2) : internet use and well – bring in adolescence . Journal of social issues , Vol . 58(1) , pp . 75- 9 .

137. Eric, J . moody (21) : internet use and its relationship to lonliness . cyberpsychology and Behavior , Vol . 4(3) , pp . 393- 4 1 .

138. Janet, M .Morahan Martin (1999): The relationship between loneliness and internet use and abuse . Cyber psychelegy and Behavior, Vol . 2(5) , pp . 431- 439 .

139. Renee, D .Altman (2) : Correlations between internet use , depressive Symptoms , and Loneliness among adolescents . M A . Dissertation Abstracts International , Vol . 43 – 5 .

140. Carole, H (1999) : The relationship of use of the internet and loneliness among College students . PhD . Dissertatim Abstracts International , Vol . 6 - 3A.